



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 12 / MONTAG 16.03.2026 - FREITAG 20.03.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORN SPAGHETTI
MIT TOMATISIERTER
GEMÜSEBOLOGNESE ♪ ♡

VANILLE JOGHURT MIT SCHOKO CRUMBLE

DIENSTAG

SPINAT-LASAGNE
MIT HIRTENKÄSE UND
BLATTSALAT ♪

FRÜCHTEQUARK ORANGE-MINZE

MITTWOCH

BUNTE GEMÜSEPFANNE
MIT SCHWENKKARTOFFELN UND
JOGHURT DIP ♪

APFELKOMPOTT MIT GERÖSTETEN
HAFERSTREUSEL ♪

DONNERSTAG

DAMPFNUDELN
MIT VANILLESÖßE ♡

SUPPE DES TAGES ♪

FREITAG

GEFÜLLTE KOHLROULADE
MIT REIS UND TOMATENSOßE ♪

KOKOS MILCHREIS MIT MANGO

SPEISEPLAN

KW 13 / MONTAG 23.03.2026 - FREITAG 27.03.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

LINSEN-MANGOLD-CURRY  



BIRNENKOMPOTT IN TRAUBENSAFT MIT
VANILLESÖSE 

DIENTAG

OFENKARTOFFEL
MIT KRÄUTER SCHMAND UND
KAROTTENSALAT  

SCHOKOLADENPUDDING MIT HAFER
CRUNCH

MITTWOCH

VOLLKORNRISOTTO
MIT SPINAT UND WALNÜSSEN 



MARINIERTER ANANAS IM GLAS 

DONNERSTAG

LAUCH-KARTOFFELSUPPE
MIT PETERSILIE UND GERÖSTETEM
BROT   

ZITRONENCREME MIT REDUZIERTEM
BAISER UND UNGESÜBTEM
HAFERKROKANT 

FREITAG

OFENGEMÜSE
MIT QUINOA & BLUMENKOHLE
STEAK  

BEEREN-CHIA PUDDING   



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 14 / MONTAG 30.03.2026 - FREITAG 03.04.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

"TIKKA MASALA"
KICHERERBSEN RAGOUT MIT
BASMATIREIS & ANANAS DIP  

FRÜCHTEQUARK MIT AGAVENDICKSAFT
GESÜßT

DIENSTAG

KARTOFFELAUFLAUF
MIT RICOTTA UND BROKKOLI 

MILCHREIS MIT KIRSCHEN UND KROKANT
SAHNE

MITTWOCH

PIZZA "MARGHERITA"
MIT BÄRLAUCH PESTO UND
BLATTSALAT  

MANGO CREME MIT MANDELN 

DONNERSTAG

LINSEN MIT SPÄTZLE
UND ZUCCHINI STICKS  

VEGANER KAROTTENKUCHEN MIT
LIMETTEN SCHMAND 

FREITAG

FEIERTAG

SPEISEPLAN

KW 16 / MONTAG 13.04.2026 - FREITAG 17.04.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPENNE "AL FORNO"
MIT BASILIKUM-TOMATENSOßE 🌿



MANGO-MARACUJA JOGHURT VEGAN MIT
SESAM 🌿

DIENSTAG

CHILI SIN CARNE
MIT DREIERLEI BOHNEN, BROT
UND KRÄUTER-PESTO 🌿

TIRAMISU IM GLAS

MITTWOCH

ASIATISCHE MIE NUDELN
MIT WOK GEMÜSE UND
FRITTIERTEN GLASNUDELN 🌿

FRISCHES OBST

DONNERSTAG

SCHUPFNUDELN
MIT APFELMUß 🌿 ❤️

KARTOFFEL-BÄRLAUCHSUPPE 🌿 🌾

FREITAG

TORTELLINI
MIT PAPRIKASOßE UND
GEMISCHTEM SALAT 🌿

PANNA COTTA MIT FRUCHTSOßE

SPEISEPLAN

KW 17 / MONTAG 20.04.2026 - FREITAG 24.04.2026

GENUSS
&
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

PASTA
MIT GORGONZOLASOßE UND
SPINAT 🌱 🌾

OBST AUSWAHL

DIENSTAG

GEMÜSEMAULTASCHEN
MIT KARTOFFELSALAT UND DIP 🌱

FRÜCHTEQUARKSPEISE MIT TOPPING

MITTWOCH

BULGUR PFANNE
MIT GEBRATENEM GEMÜSE UND
DIP 🌱

VANILLE CREME MIT KAREMELL

DONNERSTAG

SPÄTZLE MIT
ZUCCHINI-SAHNESOßE UND
REIBEKÄSE 🌱 ❤️

HAUSGEMACHTER COOKIE

FREITAG

BURGER VEGETARISCH
MIT SESAM WEDGES UND
BLATTSALAT 🌱 ❤️

Schokoladenpudding mit Streusel

SPEISEPLAN

KW 18 / MONTAG 27.04.2026 - FREITAG 01.05.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNNUEDELN
MIT SPINAT UND BÄRLAUCH 🌿

HIMEERRAGOUT MIT VANILLECREME
VEGAN 🌱

DIENSTAG

GRAUPENRISOTTO
MIT GEBRATENEM SPARGEL 🌿

BUTTERMILCH MOUSSE MIT BLAUBEERE

MITTWOCH

SCHWÄBISCHE KÄESPÄTZLE
MIT ZWIEBELSCHMELZE UND
BLATTSALAT 🌿

FRÜCHTEQUARKSPEISE MIT GRANOLA

DONNERSTAG

GEFÜLLTE PAPRIKA
MIT REIS, TOMATENSOßE UND
SALAT 🌿 ❤️

OBSTSALAT

FREITAG

KAISERSCHMARRN
MIT HAUSGEMACHTEM APFELMUß
🌿 ❤️

SUPPE DES TAGES