

SPEISEPLAN

KW 38 / MONTAG 14.09.2026 - FREITAG 18.09.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

LINSEN BOLOGNESE
MIT VOLLKORN PASTA UND SPINAT



VANILLE JOGHURT MIT SCHOKO CRUMBLE

DIENSTAG

SPIEGELEI
MIT RAHMSPINAT UND
PETERSILIENKARTOFFELN 

FRÜCHTEQUARK MIT AGAVENDICKSAFT
GESÜSST

MITTWOCH

PERLGRAUPEN-PILZ RISOTTO
MIT KRÄUTERN UND
ZITRONENABRIEB  

PFLAUMEN-ZIMT CRUMBLE MIT HEFER &
MANDELN  

DONNERSTAG

DAMPFNUDELN
MIT VANILLESOSSE UND KIRSCHEN



SUPPE DES TAGES 

FREITAG

OFENGEMÜSE
MIT QUINOA & BLUMENKOHLS STEAK



MILCHREIS MIT MANGO

SPEISEPLAN

KW 39 / MONTAG 21.09.2026 - FREITAG 25.09.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

PASTA
MIT GORGONZOLASOßE UND
SPINAT  

OBST AUSWAHL

DIENSTAG

GEMÜSEMAULTASCHEN
MIT KARTOFFELSALAT UND DIP 

GRIEBPUDDING MIT BEEREN

MITTWOCH

SENF EIER
MIT PETERSILIENKARTOFFELN UND
KOPFSALATHERZEN 

VANILLE CREME MIT KARAMELL

DONNERSTAG

SPÄTZLE
MIT ZUCCHINI-SAHNESOßE UND
REIBEKÄSE  

HAUSGEMACHTER COOKIE

FREITAG

BURGER VEGETARISCH
MIT SESAM WEDGES & BLATTSALAT
 

SCHOKOLADENPUDDING MIT STREUSEL

SPEISEPLAN

KW 40 / MONTAG 28.09.2026 - FREITAG 02.10.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

PENNE
MIT TOMATENSUGO UND
GERIEBENEM KÄSE ♪ ♥

HIMBEER RAGOUT MIT VANILLE CREME ♪

DIENSTAG

RAHMGESCHNETZELTES "VEGAN"
MIT VOLLKORNREIS UND
SCHNITTLAUCH ♪

BUTTERNMILCH MOUSSE MIT
BLAUBEEREN

MITTWOCH

SCHWÄBISCHE KÄSESPÄTZLE
MIT GEBRATENEN ZWIEBELN UND
BLATTSALAT ♪

FRÜCHTEQUARKSPEISE MIT GRANOLA

DONNERSTAG

GNOCCHI
MIT GRILLGEMÜSE UND
KRÄUTERVELOUTÉ ♪

OBSTSALAT

FREITAG

PIZZA "MARGHERITA"
MIT FRISCHEM BASILIKUM ♪ ♥

APFEL-ZIMT-HAFERCREME MIT WALNÜSSEN

🔥 ♪

SPEISEPLAN

KW 41 / MONTAG 05.10.2026 - FREITAG 09.10.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

PASTA
MIT BOLOGNESE "VEGAN" UND
REIBEKÄSE 🔥 ♻️

BANANEN CASHEW MOUSSÉ 🔥

DIENSTAG

OFENKARTOFFEL
MIT KRÄUTER SCHMAND UND
KAROTTENSALAT 🥕 ♻️

SCHOKOLADENPUDDING MIT HAFER
CRUNCH

MITTWOCH

GNOCCHI
MIT KÄSESOßE UND BROKKOLI 🥦 ♻️

TIRAMISU IM GLAS 🔥 ♻️

DONNERSTAG

BLUMENKOHL-KÄSE TALER
MIT TOMATE UND
KARTOFFELPÜREE 🥕 ♻️

FRISCHES OBST 🚫 ♻️

FREITAG

SCHUPFNUDEL-PFANNE
MIT GRILLGEMÜSE UND
TOMATENSUGO 🥕 ♻️

VANILLE PUDDING MIT BEEREN ♻️

SPEISEPLAN

KW 42 / MONTAG 12.10.2026 - FREITAG 16.10.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

SPAGHETTI "AGLIO OLIO"
MIT KONFIERTEN TOMATEN UND
BASILIKUM 🌿 🌾

FRÜCHTEQUARK MIT AGAVENDICKSAFT
GESÜSST

DIENSTAG

KARTOFFELGRATIN
MIT BLUMENKOHL UND SALAT 🌿

MILCHREIS MIT KIRSCHEN UND
SAHNEKROKANT

MITTWOCH

GYROS "VEGAN"
MIT DJUVEC REIS UND
LIMETTENSCHMAND 🌿 🌾

MANGO CREME MIT MANDELN 🌿

DONNERSTAG

CHILI SIN CARNE
MIT GERÖSTETEM BROT UND
PETERSILIE 🌿

GRIEBPUDDING MIT Roter GRÜTZE 🌿

FREITAG

LINSEN "SCHWÄBISCH"
MIT SPÄTZLE UND ZUCCHINI STICKS

🌿 🌿

HAUSGEMACHTER KUCHEN 🌿

SPEISEPLAN

KW 43 / MONTAG 19.10.2026 - FREITAG 23.10.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPASTA
MIT TOMATENSOßE UND
PARMESAN 🌱 ❤️

PUDDING MIT NUSSKROKANT 🌱

DIENSTAG

REIBEKUCHEN
MIT APFELMUS UND ZIMT 🌱 ❤️

KARTOFFEL-BROCKOLI SUPPE MIT
WALNÜSSEN 🌱

MITTWOCH

VEGETARISCHE LASAGNE
"BOLOGNESE ART" MIT
MÖHRENSALAT 🌱 ❤️

Frisches Obst

DONNERSTAG

GRÜNKERNBRATLING
MIT CURRY DIP UND
KARTOFFELSASLAT 🌱

BUTTERKUCHEN MIT SCHOKO CRUNCH

FREITAG

TORTETELLINI
MIT PAPRIKASOßE UND
TOMATENSALAT 🌱

BANANEN QUARK MIT HAFER