



Waldorfcampus
Heilbronn

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
KARTOFFELSALAT 🍴

BUTTERKUCHEN MIT SCHOKO CRUNCH

FREITAG

TORTETELLINI
MIT PAPRIKASOßE UND
TOMATENSALAT 🍴

BANANEN QUARK MIT HAFER



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 45 / MONTAG 02.11.2026 - FREITAG 06.11.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNNUEDELN
MIT KÜRBISSE, KÜRBISKERNEN
UND ÖL 🌿

BUTTERKUCHEN MIT SCHOKO CRUNCH

DIENSTAG

SPIEGELEI
MIT RAHMSPINAT UND
PETERSILIENKARTOFFELN 🌿

FRÜCHTEQUARK MIT AGAVENDICKSAFT
GESÜSST

MITTWOCH

SÜSSKARTOFFELCURRY
MIT KICHEREBSEN &
KAROTTENSALAT 🌿

PFLAUMEN-ZIMT CRUMBLE MIT HAFER &
MANDELN 🔥 🌿

DONNERSTAG

DAMPFNUDELN
MIT VANILLESOSSE UND KIRSCHEN



SUPPE DES TAGES 🌿

FREITAG

OFENGEMÜSE
MIT COUS COUS & BLUMENKOHL

STEAK 🔥 🌿

MILCHREIS MIT MANGO

SPEISEPLAN

KW 46 / MONTAG 09.11.2026 - FREITAG 13.11.2026

GENUSS
&
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

PASTA
MIT GORGONZOLASOßE UND
SPINAT 🌱 🌾

OBST AUSWAHL

DIENSTAG

INDISCHER EINTOPF
VON ROTEN LINSEN MIT
GERÖSTETEM BROT 🌱

GRIßPUDDING MIT BEEREN

MITTWOCH

SENF EIER
MIT PETERSILIENKARTOFFELN UND
KOPFSALATHERZEN 🌱

VANILLE CREME MIT KAREMELL

DONNERSTAG

SPÄTZLE
MIT ZUCCHINI-SAHNESOßE UND
REIBEKÄSE 🌱 ❤️

HAUSGEMACHTER COOKIE

FREITAG

VEGANER GULASCHEINTOPF
MIT PETERSILIE UND
VOLLKORNBRÖTCHEN 🌱 ❤️

SCHOKOLADENPUDDING MIT STREUSEL



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 47 / MONTAG 16.11.2026 - FREITAG 20.11.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

PENNE
MIT TOMATENSUGO UND
GERIEBENEM KÄSE ♥ ♻️

KIRSCH RAGOUT MIT VANILLE CREME ♻️

DIENSTAG

RAHMGESCHNETZELTES "VEGAN"
MIT VOLLKORNREIS UND
SCHNITTLAUCH ♻️

BUTTERNMILCH MOUSSE MIT
BLAUBEEREN

MITTWOCH

SCHWÄBISCHE KÄSESPÄTZLE
MIT GEBRATENEN ZWIEBELN UND
BLATTSALAT ♻️

SCHICHT DESSERT

DONNERSTAG

SCHWÄBISCHE
MAULTASCHENLASAGNE MIT SALAT
♻️

SCHNEEGESTÖBER

FREITAG

PIZZA "MARGHERITA"
MIT FRISCHEM BASILIKUM ♻️ ♥

APFEL-ZIMT-HAFERCREME MIT WALNÜSSEN
🔥 ♻️

SPEISEPLAN

KW 48 / MONTAG 23.11.2026 - FREITAG 27.11.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

PASTA
MIT BOLOGNESE "VEGAN" UND
REIBEKÄSE  

HAUSGEMACHTER KÄSEKUCHEN

DIENSTAG

OFENKARTOFFEL
MIT KRÄUTER SCHMAND UND
KAROTTEN-ERBSENGEMÜSE  

SCHOKOLADENPUDDING MIT HAFER
CRUNCH

MITTWOCH

GNOCCHI
MIT KÄSESOßE UND BLUMENKOHL


TIRAMISU IM GLAS  

DONNERSTAG

ASIATISCHE MIE NUDELN
MIT WOKGEMÜSE  

KIRSCH CRUMBLE

FREITAG

SEMMEKNÖDEL
MIT APFELROTKOHL UND
PILZRAHMSOßE 

ORANGENCREME MIT ZIMTSTREUSELN



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 49 / MONTAG 30.11.2026 - FREITAG 04.12.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

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

MARINIERTER ANANAS IM GLAS 🥥

DIENSTAG

"TIKKA MASALA"
KICHERERBSENCURRY MIT REIS 🌱



MILCHREIS MIT KIRSCHEN UND SAHNE

MITTWOCH

GEBRATENE SCHUPFNUDELN
MIT WARMEN APFELMUS

SUPPE DES TAGES 🥣

DONNERSTAG

CHILI SIN CARNE
MIT GERÖSTETEM BROT UND
PETERSILIE 🌿

GRIEBPUDDING MIT Roter GRÜTZE 🥣

FREITAG

SCHWÄBISCHE LINSEN
MIT SPÄTZLE
UND ZUCCHINI STICKS 🌱 🥣

HAUSGEMACHTER KUCHEN 🥞



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 50 / MONTAG 07.12.2026 - FREITAG 11.12.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPASTA
MIT TOMATENSOßE UND
HARTKÄSE 🌱 ❤️

PUDDING MIT NUSSKROKANT 🌱

DIENSTAG

KÜRBISCURRY
MIT KOKOS, REIS UND GEWÜRZ
DIP 🌱

ORANGEN MOUSSE 🌱

MITTWOCH

VEGETARISCHE LASAGNE
"BOLOGNESE ART" MIT
MÖHRENSALAT 🌱 ❤️

Frisches Obst

DONNERSTAG

GRÜNKERNBRATLING
MIT CURRY DIP UND
KARTOFFELSALAT 🌱

KAROTTENKUCHEN

FREITAG

TORTETELLINI
MIT PAPRIKASOßE UND ROTE BETE
SALAT 🌱

BANANEN QUARK MIT HAFER