



leckerlogisch.
Speiseplan
05. - 09.01.26



Menu

Montag

- 1 Griesbrei mit Apfelmark;
Erbseneintopf mit Kartoffeln **100% Bio**
- 2 Penne mit Tomatensauce, dazu geriebener Gouda **100% Bio**

R Knabberrohkost



Dienstag

- 1 Gebackener Seelachs, Bio-Dillsauce, Gemüse (Erbsen, Mais), Bio-Reis
- 2 Herzhafte Bio-Kartoffel-Reibekuchen mit Bio-Kräuterquark; Karottensuppe

R Knabberrohkost



Mittwoch

- 1 Vollkorn-Nudelauflauf mit Zucchini und Mais, dazu Schnittlauchdip **100% Bio**
- 2 Bio-Linsendal mit Gemüse, dazu Bio-Vollkornreis & Minz-Joghurt

R Bio-Knabberrohkost; Bio-Salat mit Bio-Joghurtdressing & Sesam



Donnerstag

- 1 Kartoffelstampf mit Rahmspinat **100% Bio**
- 2 Gemüse-Bratlinge mit dunkler Bratensauce, dazu Erbsenstampf & Bio-Kartoffeln

R Knabberrohkost



Freitag

- 1 Putengulasch mit Bio-Kaisergemüse & Bio-Spätzle
- 2 Spirelli mit Brokkoli-Sahnesauce **100% Bio**

R Bio-Knabberrohkost; Bio-Erdbeerjoghurt



Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle DE-BE-003-10061-V

FORUM
esswirtschaft



leckerlogisch.
Speiseplan
12. - 16.01.26



Menu

Montag

- 1 Lachs in Bio-Brokkoli-Sauce, dazu Bio-Spirelli
- 2 Rote Linsensuppe mit Gemüse & Kräuter, dazu Baguette **100% Bio**
- R Bio-Knabberrohkost



Dienstag

- 1 Tortellini-Auflauf mit Paprika **100% Bio**
- 2 Tomatencurry mit Kokos & Gemüse, dazu Reis **100% Bio**
- R Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst



Mittwoch

- 1 Köttbullar (Rind) mit Bratensauce, dazu Bio-Kartoffel-Karotten-Stampf
- 2 **Pytt i Panna** - Schwedisches Kartoffelgericht mit Gemüse und Ei, mit Bio-Gouda überbacken
- R Knabberrohkost & Gurkensalat



Donnerstag

- 1 Eintopf mit Bohnen, Bio-Kartoffeln & Karotte, dazu Bio-Vollkornbrot
- 2 Vegetarischer Gulasch mit Bio-Vollkornpenne, dazu Bio-Kräuterjoghurt
- R Knabberrohkost; Bio-Obst



Freitag

- 1 Warmer Salat von Bio-Reis, Kidneybohnen, Mais & Paprika, dazu Tomatensauce
- 2 Kartoffeln mit Kräuterquark **100% Bio**
- R Knabberrohkost; Bio-Erdbeerjoghurt



Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle DE-BE-003-10061-V

FORUM
esswirtschaft



leckerlogisch.
Speiseplan
19. - 23.01.26



Menu

Montag

- 1 Tomatensuppe mit Vollkornbrot **100% Bio**



Tomaten wurden früher für Zauberpflanzen gehalten, weil sie so rot leuchten.



- 2 Chili sin Carne mit Gemüse & Schmand, dazu Vollkornreis **100% Bio**



- R Bio-Knabberrohkost; Kirsch-Götterspeise

Dienstag

- 1 Fischstäbchen mit Gurkensalat, Rote-Bete-Ketchup & Bio-Kartoffeln



- 2 Falafel mit Bio-Tzatziki & Bio-Dinkel

- R Bio-Salat mit Bio-Joghurtdressing & Sesam; Bio-Obst

Mittwoch

- 1 Maultaschenauflauf **100% Bio**



- 2 Farfalle mit Erbsen & Käsesauce **100% Bio**

- R Bio-Knabberrohkost; Karottensalat



„In meinem Buch stand, dass Erbsen früher im Herbst gesammelt und für den Winter getrocknet wurden.“



Donnerstag

- 1 Mediterranes Gemüse-Ragout in Tomatensauce mit gelben Linsen, dazu Gnocchi **100% Bio**

- 2 Curryrahm mit Blumenkohl & Brokkoli, dazu Reis **100% Bio**



- R Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst



Freitag

- 1 Hühnerfrikassee mit Erbsen, dazu Reis **100% Bio**

- 2 Milchreis mit Zimt & Zucker; Karotten-Sellerie-Suppe **100% Bio**



- R Bio-Knabberrohkost



Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-Kontrollstelle DE-BE-003-10061-V

FORUM
esswirtschaft



leckerlogisch.
Speiseplan
26. - 30.01.26




Menu

Montag

- 1 Bio-Penne mit Bio-Wurstgulasch (Hähnchen)
- 2 Gemüsegratin mit Gouda überbacken,
dazu Kräuterdip **100% Bio**
- R Bio-Knabberrohkost; Bio-Obst



Dienstag


- 1 Lachs und Seelachs mit Erbsen in Bio-Rahm,
dazu Bio-Reis
- 2 Bio-Vollkornpenne mit Basilikumpesto 
- R Knabberrohkost



„Tofu hat
pflanzliches Eiweiß
- das gibt Kraft,
auch ohne
Fleisch!“





Mittwoch


- 1 Vollkorn-Nudelaufbau mit Tofu-Bolognese,
mit Gouda überbacken **100% Bio** 
- 2 Letscho-Paprikagemüse mit Vollkornreis **100% Bio**
- R Bio-Knabberrohkost; Bio-Salat mit Bio-Joghurtdressing & Sesam



Donnerstag

- 1 Ei in Senfsauce mit Bio-Kaisergemüse & Bio-Kartoffeln 
- 2 Bio-Farfalle in Tomatensauce mit Bio-Gouda
- R Knabberrohkost; Kirsch- Götterspeise 

Freitag

- 1 Karotten-Kartoffel-Suppe
mit Bratkartoffel-Würfeln **100%Bio**
- 2 Bio-Knöpfe mit Lauchrahmgemüse 
- R Knabberrohkost; Bio-Obst



*Schöne
Ferien!*



Zertifiziert durch DE-ÖKO-003 Öko-
Kontrollstelle DE-BE-003-10061-V

FORUM
esswirtschaft