



# SPEISEPLAN

## FAB Vollkost

*Montag*  
20.10.2025

*Dienstag*  
21.10.2025

*Mittwoch*  
22.10.2025

*Donnerstag*  
23.10.2025

*Freitag*  
24.10.2025

Möhren-  
Kartoffeleintopf,  
Brotscheibe,  
Schmand-Dip,  
frisches Obst

**BIO** Pasta mit Pesto-  
Sahne-Soße,  
Eisbergsalat mit  
Essig-Öl-Dressing,  
Apfeljoghurt

Gebratener Seelachs  
mit Dill-Soße,  
Risolee-Kartoffeln,  
frisches Obst

Paprika-Geflügel-  
Gulasch mit **BIO**  
Reis, grüner Salat mit  
Joghurtdressing,  
Bananenquark

Bifteki, Nudelsalat mit  
Erbsen, Möhren und  
Gurken, frisches  
Obst

## FAB Vegetarisch

*Montag*  
20.10.2025

*Dienstag*  
21.10.2025

*Mittwoch*  
22.10.2025

*Donnerstag*  
23.10.2025

*Freitag*  
24.10.2025

Möhren-  
Kartoffeleintopf,  
Brotscheibe,  
Schmand-Dip,  
frisches Obst

**BIO** Pasta mit Pesto-  
Sahne-Soße,  
Blattsalat mit Essig-  
Öl-Dressing,  
Apfeljoghurt

Gebackener Käse mit  
Dillsoße, Risolee-  
Kartoffeln, frisches  
Obst

Paprika-Möhren-  
Gulasch mit **BIO**  
Reis, grüner Salat mit  
Joghurtdressing,  
Bananenquark

Erbsen-Quinoa-  
Frikadelle, Nudelsalat  
mit Erbsen, Möhren  
und Gurken, frisches  
Obst

Dessert und Kaltspeisen sind nur für den sofortigen Verzehr geeignet.  
Änderungen vorbehalten. Verwendete Zutaten:

Bio Nudeln  
Bio Reis

