



KochFABRIK
Die Aktivküche

SPEISEPLAN

FAB Vollkost

Montag

05.01.2026

Dienstag

06.01.2026

Mittwoch

07.01.2026

Donnerstag

08.01.2026

Freitag

09.01.2026

Hühnerfrikasse mit Erbsen und Möhren, **BIO** Reis, frisches Obst

Bratwurst (Geflügel) mit Rahmblumenkohl und Kartoffeln, Naturjoghurt mit Honig

Paniertes Seelachsfilet mit Kräutersoße, **BIO**-Reis, Gurken-Schmand-Salat, frisches Obst

Hühnersuppentopf mit Gemüse und Kartoffeleinlage, Brötchen, Vanille-Grießbrei

BIO-Omelette, Salzkartoffeln, Eisbergsalat, Joghurt Dressing, frisches Obst

FAB Vegetarisch

Montag

05.01.2026

Dienstag

06.01.2026

Mittwoch

07.01.2026

Donnerstag

08.01.2026

Freitag

09.01.2026

Vegetarisches Frikassee mit Erbsen und Möhren, **BIO**-Reis, frisches Obst

Mini-Semmelknödel mit Rahmblumenkohl, Naturjoghurt mit Honig

Haferplätzchen (green oat Burger) mit Kräutersoße, **BIO**-Reis, Gurken-Schmand-Salat, frisches Obst

Nudeleintopf mit Gemüse, Brötchen, Vanille-Grießbrei

BIO-Omelette, Salzkartoffeln, Eisbergsalat, Joghurt Dressing, frisches Obst

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



Bio Nudeln
Bio Reis