

Speiseplan

Alle Gerichte inklusive
Tagessuppe und Beilagensalat

30. Kalenderwoche



Montag 20.07.2026



**„Grüne Neune“
Spaghetti in 9-Kräuter-
Pesto mit marinierten
Cocktail-Strauchtomaten
-pflanzlich-**

Portion 12 € / kl. Portion 11 €



**Rotbarschfilet
„Karibisch“ mit Mango
und Maracuja verfeinert
dazu Gemüsereis mit Minze**

Portion 13,50 € / kl. Portion 12,50 €

Dienstag 21.07.2026

**Pfannkuchen mit
Spinat-Fetakäsefüllung
auf Ofen-Rote Bete**

Portion 12 € / kl. Portion 11 €

**Hähnchenbrust unter der
Kartoffel-Champignonkruste
auf buntem Sommergemüse
in Rieslingsoße**

Portion 13,50 € / kl. Portion 12,50 €

Mittwoch 22.07.2026



**Kichererbsen-Curry mit
jungem Spinat dazu
Zitronen-Bulgur, gerösteter
Blumenkohlsalat mit Sesam
und Johannisbeer-Topping
-pflanzlich-**

Portion 12 € / kl. Portion 11 €



**Burrito mit Pulled Lachs
und Gemüse gefüllt,
dazu Sauerrahmdip
und Guacamole**

Portion 15 € / kl. Portion 14 €

Donnerstag 23.07.2026



**Provenzalisches
Kartoffelgratin mit
Tomaten und Kräutern
gebacken auf
Sommergemüse**

Portion 12 € / kl. Portion 11 €

**Streifen vom Schweinefilet
in Teriyakisoße mit
Sesammöhren und
Basmatireis**

Portion 13,50 € / kl. Portion 12,50 €

Freitag 24.07.2026



**„Safran-Reisbowl“
Bio-Rundkornreis
mit Cashew-Brokkoli
und Chilli-Ananas
-pflanzlich-**

Portion 13,50 € / kl. Portion 12,50 €

**„Spaghetti Cacio e Pepe“
mit Pecorinokäse und
schwarzen Pfeffer,
Bio-Kräuterseitlingen und
Speckstreifen-Topping**

Portion 13,50 € / kl. Portion 12,50 €

AOK
Forum
by **holgers**

Unsere Allergene- und Zusatzstoff-
tabelle finden Sie am Eingang. Unsere
Küche ist **BIO-ZERTIFIZIERT**. Die
verwendeten **BIO-ZUTATEN** werden
von uns entsprechend gekennzeichnet.

Offen für alle –
Willkommen im AOK Forum!
Mo–Fr, 11:30 bis 13:30 Uhr
Auch online www.holgers.bio