

# SPEISEPLAN



## Montag, 01. November 2021

A	B
Vollkompenne <sup>gw</sup> (Röhrennudeln) mit <b>vegetarischer Soße Bolognaise</b> (Grünkern) <sup>gd g sj sm</sup> mit <b>Reibekäse</b> <sup>m</sup>	Sesam-Möhren-Schnitzel <sup>gw e</sup> mit <b>Tomatenvollkorreis</b> <sup>g sj sm</sup> und <b>Sahnesoße</b> <sup>m gw</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 02. November 2021

A	B
Mehlierter Seehecht <sup>gw</sup> mit <b>Rahmerbsen</b> <sup>m</sup> und <b>Kartoffelpüree</b> <sup>m</sup>	<b>Indische Currypfanne</b> <sup>gw m</sup> (Paprika, rote Linsen, Blumenkohl, Paneerkäse) mit <b>Couscous</b> <sup>gw</sup>
Stracciatellaquark <sup>m sc/</sup> <b>Salat / Gemüse</b>	Stracciatellaquark <sup>m sc/</sup> <b>Salat / Gemüse</b>

## Mittwoch, 03. November 2021

A	B
<b>Züricher Geschnetzeltes</b> (Rindfleisch, Möhren, Zucchini, Champignons) <sup>m gw</sup> mit <b>Reis</b> <sup>g sj sm</sup>	<b>Spirelli</b> (Spiralnudeln) <sup>gw</sup> mit <b>Kräuterfrischkäse-soße</b> <sup>m gw</sup>
Blattsalat mit <b>Joghurt-Dressing</b> <sup>m / Obst</sup>	Blattsalat mit <b>Joghurt-Dressing</b> <sup>m / Obst</sup>

## Donnerstag, 04. November 2021

A	B
<b>Kartoffeln</b> mit <b>Kräuterquark</b> <sup>m</sup> und Möhren-Orangen-Rohkost	Vorsuppe: <b>Blumenkohl-cremesuppe</b> <sup>m</sup> und <b>Grießbrei</b> <sup>m gw</sup>
<b>Pflaumenkompott / Salat / Gemüse</b>	<b>Pflaumenkompott / Salat / Gemüse</b>

## Freitag, 05. November 2021

A	B
<b>Linsensuppe</b> <sup>sl</sup> mit Putenwiener	<b>Tofu in Soße à la Choron</b> <sup>sj m gw</sup> (Tomate) und <b>Risi-Bisi</b> <sup>g sj sm</sup> (Reis mit Erbsen) <sup>m</sup>
<b>Vanillepudding</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>	<b>Vanillepudding</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>

## Montag, 08. November 2021

A	B
<b>Makkaroni</b> <sup>gw</sup> (Röhrennudeln) mit <b>Tomaten-Basilikum-Soße</b> <sup>m gw</sup> und <b>Reibekäse</b> <sup>m / Gemüsesticks</sup>	<b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf</b> <sup>m gw</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 09. November 2021

A	B
<b>Rindergulasch</b> <sup>gw m sj sc sm</sup> mit <b>Möhrengemüse</b> und <b>Kartoffeln</b>	<b>Vegetarisch gefüllte Maultaschen</b> <sup>gw e m sl in</sup> in <b>Gemüsebrühe</b> <sup>sl</sup>
<b>Müsljoghurt</b> mit <b>Agavendicksaft</b> <sup>m gh gw gg sj sc</sup> <b>sm sn / Salat / Gemüse</b>	<b>Müsljoghurt</b> mit <b>Agavendicksaft</b> <sup>m gh gw gg sj sc</sup> <b>sm sn / Salat / Gemüse</b>

## Mittwoch, 10. November 2021

A	B
<b>Kohlrabiintopf</b> mit frischer Petersilie und Geflügelklößchen <sup>e</sup>	Haugemachte Falafel <sup>gw e sj sn sm</sup> (Kichererbsenbällchen) mit <b>Tzatziki</b> <sup>m</sup> und <b>Gemüse Couscous</b> <sup>g sj sm</sup>
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

## Donnerstag, 11. November 2021

A	B
Lachs in <b>Zitronensoße</b> <sup>m gw</sup> mit <b>Vollkorreis</b> <sup>g sj sm</sup>	<b>Hausgemachter Linsentaler</b> <sup>gw gd e sj sm</sup> mit <b>Spitzkohl in Rahm</b> <sup>m</sup> und <b>Kartoffeln</b>
<b>Gurkensalat / Obst</b>	<b>Gurkensalat / Obst</b>

## Freitag, 12. November 2021

A	B
<b>Grüne Bohneneintopf</b> mit <b>Vollkornbrot</b> <sup>gw gr m sm sc sl lu</sup>	<b>Ratatouille</b> <sup>m gw</sup> (Paprika, Zucchini, Aubergine) mit <b>Hirtenkäsewürfeln</b> <sup>m</sup> und <b>Bulgur</b> <sup>gw sj sm</sup>
<b>Aprikosenjoghurt</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>	<b>Aprikosenjoghurt</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>

## Montag, 15. November 2021

A	B
<b>Chili con Carne</b> <sup>g sj sc sm</sup> (Bohnen-Hackfleisch-Topf / Rind) mit <b>Reis</b> <sup>g sj sm</sup>	<b>Italienischer Nudelauflauf</b> <sup>m gw</sup> (Zucchini) mit <b>Tomatensoße</b> <sup>m gw</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 16. November 2021

A	B
<b>Geflügelbulette</b> <sup>m gw e</sup> mit <b>Blumenkohl in Soße</b> <sup>m gw</sup> und <b>Kartoffelpüree</b> <sup>m</sup>	<b>Bunte Reispfanne</b> <sup>g sj sm</sup> mit <b>Schnittlauchsoße</b> <sup>m gw</sup>
<b>Kokosjoghurt</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>	<b>Kokosjoghurt</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>

## Mittwoch, 17. November 2021

A	B
Panierter Seelachs <sup>gw m e sj sl</sup> mit <b>Kartoffeln</b> und <b>Gewürzgurkendip</b> <sup>m</sup>	<b>Grüne Erbsensuppe</b> <sup>m</sup> mit <b>Sesambrot</b> <sup>gr gw sm sc sl sn</sup>
<b>Coleslaw</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>	<b>Coleslaw</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>

## Donnerstag, 18. November 2021

A	B
Eier in <b>Senfsoße</b> <sup>m gw</sup> mit <b>Kartoffeln</b> und Rotkohlröhkost	Vorsuppe: <b>Champignon-cremesuppe</b> <sup>m gw</sup> und <b>Milchspeise aus Goldhirse</b> <sup>m g sj sn</sup>
<b>Kirschkompott / Salat / Gemüse</b>	<b>Kirschkompott / Salat / Gemüse</b>

## Freitag, 19. November 2021

A	B
<b>Möhren-Ingwer-Suppe</b> mit <b>Knusperbrötchen</b> <sup>gw m n sj</sup>	<b>Schmetterlingsnudeln</b> <sup>gw</sup> mit <b>Linsenbolognese</b> <sup>g sj sm</sup>
<b>Pflaumenquark</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>	<b>Pflaumenquark</b> <sup>m / Salat / Gemüse</sup>



Alle grünen Komponenten sind gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 zu 100% aus Bio-Zutaten

### Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: g=Gluten | gw=Weizen | gr=Roggen | gg=Gerste | gh=Hafer | gd=Dinkel | gk=Kamut | kr=Krebstiere | e=Ei | f=Fisch | n=Erdnuss | sj=Soja | m=Milch oder Milchbestandteile | sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) | sl=Sellerie | sn=Senf | sm=Sesam | sd=Schwefeldioxid u. Sulphite | lu=Lupine | w=Weichtiere  
**Blau Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten.  
 Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

### Änderungen vorbehalten!



Freiheit 10, 13597 Berlin  
 Tel.: (030) 36 75 95 - 0  
 www.luna.de

HXB

# SPEISEPLAN

## Montag, 22. November 2021

A	B
Vollkorn-Spirelli <sup>gW</sup> (Spiralnudeln) mit Spinat-Käse-Soße <sup>m gW</sup> und Gemüsesticks	Hausgemachter Grün- kernbratling <sup>g d gW e</sup> mit Möhren in Soße <sup>m gW</sup> und Vollkornreis <sup>g sj sm</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 23. November 2021

A	B
Geflügelbratwurst mit Apfel-Sauerkraut und Kartoffelpüree <sup>m</sup>	Linsencorma <sup>g sj sm sn</sup> mit Schmand <sup>m</sup> und Brötchen <sup>gW gg sj m n</sup>
Orangenjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Orangenjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 24. November 2021

A	B
Lachs in Gurken-Dill- Soße <sup>m gW</sup> mit Reis <sup>g sj sm</sup>	Gebackener Camembert gW m mit Maisgemüse <sup>m gW</sup> und Kartoffeln
Rote Beete Apfel Rohkost / Obst	Rote Beete Apfel Rohkost / Obst

## Donnerstag, 25. November 2021

A	B
Kartoffeln mit Paprikaquark <sup>m</sup> und Blattsalat mit Vinaigrette <sup>sn</sup>	Kürbissuppe <sup>m</sup> mit Kürbiskernen und Mini-Brötchen gW gh gr gg sm m e sc n sj
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

## Freitag, 26. November 2021

A	B
Gemüseintopf <sup>sl</sup> mit Rindfleisch	Hausgemachter Tofutaler sj gh gW e mit Erbsen <sup>m</sup> und Kartoffel- Möhren-Stampf <sup>m</sup>
Zitronengrieß <sup>m gW</sup> / Salat / Gemüse	Zitronengrieß <sup>m gW</sup> / Salat / Gemüse

## Montag, 29. November 2021

A	B
Penne <sup>gW</sup> (Röhrennudeln) mit Soße Bolognese <sup>g d sj sm</sup> (Tomaten-Hack- fleisch-Soße)	Gratinierte Zucchini-Kar- toffel-Pfanne <sup>m</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 30. November 2021

A	B
Geflügelfrikassee <sup>mgW</sup> mit Reis <sup>g sj sm</sup>	Kichererbsencurry mit Kokosmilch und Brötchen <sup>gW n sj m</sup>
Spitzkohlrohkost mit Vi- naisrette <sup>sn</sup> / Obst	Spitzkohlrohkost mit Vi- naisrette <sup>sn</sup> / Obst



Alle grünen Kom-  
ponenten sind  
gem. der VO (EG)  
Nr. 834/2007 zu  
100% aus Bio-Zu-  
taten

### Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Be-  
zeichnung hervorgehen: g=Gluten  
| gw=Weizen | gr=Roggen | gg=Gerste  
| gh=Hafer | gd=Dinkel | gk=Kamut |  
kr=Krebstiere | e=Ei | f=Fisch |  
n=Erdnuss | sj=Soja |  
m=Milch oder Milchbestandteile |  
sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss,  
Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss,  
Pistazie, Macadamianuss, Queensland-  
nuss) | sl=Sellerie | sn=Senf | sm=Se-  
sam | sd=Schwefeldioxid u. Sulphite |  
lu=Lupine | w=Weichtiere  
**Blau Buchstaben** weisen auf eventuell  
vorhandene Spuren in den Speisen hin  
(Herstellerangaben). Alle Speisen kön-  
nen jedoch Spuren vorangegangener Al-  
lergene enthalten.  
Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Änderungen vorbehalten!



Freiheit 10, 13597 Berlin  
Tel.: (030) 36 75 95 - 0  
www.luna.de

HXB