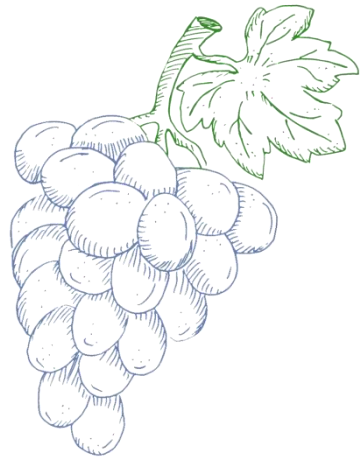


SPEISEPLAN



Montag, 05. Oktober 2020

A	B
Vollkornspirelli ^{gw} (Spiralnudeln) mit Kräuterfrischkäsesoße ^{m gw} Obst / Knabbergemüse	Polentatasche ^{gw m} mit Rahmerbsen ^m und Vollkornreis ^{gjsm} Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 06. Oktober 2020

A	B
Rindergeschnetzeltes mit Champignons ^{m gw gjsmsn} und Kartoffeln	Falafel ^{gw gjsmsn} (Kichererbsenbällchen) mit Tzatziki ^m (Joghurt mit Gurken und Kräutern) und Couscous ^{gw}
Gurkensalat / Obst	Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 07. Oktober 2020

A	B
Panierter Seelachs ^{gw m esjl} mit Mascarponeohren ^{gw m} und Reis ^{gjsm}	Gemüsecremesuppe ^m mit Brötchen ^{gr gw gg gd msc} sism
Müsljoghurt mit Agaven- Dicksaft ^{m gh gw gg sjscsm sn} / Salat / Gemüse	Müsljoghurt mit Agaven- Dicksaft ^{m gh gw gg sjscsm sn} / Salat / Gemüse

Donnerstag, 08. Oktober 2020

A	B
Vegetarische Lasagne (Schichtnudeln) ^{gw gd m e sjsl} (Tomate, Grünern) mit Sahnesoße ^{gw m}	Vorsuppe: Tomatensuppe ^m Milchreis ^{gjsmsn}
Apfelmus / Salat / Gemüse	Apfelmus / Salat / Gemüse

Freitag, 09. Oktober 2020

A	B
Hähnchenschnitzel ^{gw} mit Rotkohl und Kartoffeln	Mildes Curry ^{m gw} (Paneer- käse, Blumenkohl, Paprika, Sahne, Zwiebeln) mit Reis ^{gjsm}
Pflaumenquark ^m / Salat / Gemüse	Pflaumenquark ^m / Salat / Gemüse

Montag, 12. Oktober 2020 Herbstferien bis 23.10.20

A	B
Käsetortellini ^{m gw} mit Tomaten-Basilikum-Soße	Spitzkohlpfanne mit Tofustreifen ^{m sj} und Bulgur ^{gw sj}
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 13. Oktober 2020

A	B
Bunte Spirelli ^{gw} mit Paprika-Würstchen- Gulasch ^{m gw sjscsm sn} (Geflügel)	Eier in Senfsoße ^{m gw} mit Kartoffeln
Möhren-Apfel-Rohkost / Knabbergemüse	Möhren-Apfel-Rohkost / Knabbergemüse

Mittwoch, 14. Oktober 2020

A	B
Lachs in Zitronensoße ^m mit Vollkornreis ^{gjsm}	Gelbe Linsensuppe mit Schmand ^m und Vollkornbrötchen ^{gr} gw gw gd mscsism
Eisbergsalat mit Butter- milch-Honig-Dressing ^m / Obst	Eisbergsalat mit Butter- milch-Honig-Dressing ^m / Obst

Donnerstag, 15. Oktober 2020

A	B
Rindergeschnetzeltes Stroganoff ^{m gw sjscsm sn} (Champignons, Gurken) mit Reis ^{gjsmsn}	Linsentaler ^{gd gw e} mit Kohlrabi in Soße ^{m gw} und Kartoffeln
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Freitag, 16. Oktober 2020

A	B
Gebackener Camembert ^{m gw} mit Preiselbeerssoße und Kartoffelpüree ^m	Gemüse Eintopf ^{sl} mit Bauernbrot ^{gr gw gg gd m} scsism
Joghurt ^m mit Honey Pops ^{gw} / Knabbergemüse	Joghurt ^m mit Honey Pops ^{gw} / Knabbergemüse

Donnerstag, 01. Oktober 2020

A	B
Rinderbulette ^{gw e} mit grünen Bohnen in Soße ^{gw m} und Kartoffeln	Linsencorma ^{gjsmsn} (Indischer Eintopf mit Linsen und Süßkartoffeln) mit Sauerrahm ^m und Baguette ^{gw e m sc}
Pfirsichquark ^m / Salat / Gemüse	Pfirsichquark ^m / Salat / Gemüse

Freitag, 02. Oktober 2020

A	B
Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren ^{m gw} und Reis ^{m gjsm}	Kartoffeln mit Kräuterquark ^m und Rote Beete Apfel Rohkost
Schokopudding ^m / Salat / Gemüse	Schokopudding ^m / Salat / Gemüse



Alle grün hinterlegten Komponenten sind gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 zu 100% aus Bio-Zutaten
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Couscous, Bulgur, Reis, Butter, Joghurt, Milch und Sahne sind Bio gem. der Verordnung (EG) Nr. 834/2007

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

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten. Grüne Buchstaben weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellangaben).

Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Änderungen vorbehalten!



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

SPEISEPLAN

Montag, 19. Oktober 2020

A	B
Vollkommakaroni ^{gw} (Röhrennudeln) mit Gorgonzolasoße ^m	Orientalisches Gemüse (Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini, Aprikosen) mit Vollkorn Couscous ^{gw} und Minzdip ^m
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 20. Oktober 2020

A	B
Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf (Rind) ^{m gw}	Kichererbsencurry ^{m sj sm} mit Fladenbrot ^{gw sm}
Kokosjoghurt ^m / Knabbergemüse	Kokosjoghurt ^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 21. Oktober 2020

A	B
Mehlierter Seehecht ^{gw} mit Buttermöhren ^m und Kartoffeln	Linsenbolognese ^{gs sm} mit Penne (Röhrennudeln) ^{gw}
Blattsalat mit Balsamicodressing ^{sn} / Obst	Blattsalat mit Balsamicodressing ^{sn} / Obst

Donnerstag, 22. Oktober 2020

A	B
Käsespätzle ^{m gw} mit Zwiebelsoße und Gurkensalat in Joghurt-Dill-Dressing ^m	Vorsuppe: Cremige Erbsensuppe ^m Milchspeise aus Goldhirse ^{gs sn}
Beerengrütze / Knabbergemüse	Beerengrütze / Knabbergemüse

Freitag, 23. Oktober 2020

A	B
Geflügelbratwurst mit Buttermais ^m und Stampfkartoffeln ^m	Vegetarische Chinapfanne ^{sj} (Tofustreifen, Paprika, Zuckerschoten, Bambussprossen) mit Reis ^{m gs sm}
Heidelbeerquark ^m / Knabbergemüse	Heidelbeerquark ^m / Knabbergemüse

Montag, 26. Oktober 2020

A	B
Spirelli ^{gw} (Spiralnudeln) mit Soße Bolognese ^{RIND} mit Soße Bolognese ^{gd sj sm} (Tomaten-Hackfleisch-Soße)	Gratinierter Blumenkohl ^{m gw} mit Kartoffelpüree ^m
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 27. Oktober 2020

A	B
Gebackener Frischkäse ^m mit Spitzkohl ^m und Kartoffelstampf ^m	Tofu in Soße a la Choron ^{m gw} (Tomate) mit Kräuterreis ^{gs sm}
Zitronenquark ^m / Salat / Gemüse	Zitronenquark ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 28. Oktober 2020

A	B
Königsberger Klopse ^{e gw m} (Geflügel) mit Kapernsoße ^m und Kartoffeln	Mexikanische Gemüsepfanne ^{sj mgw} (Bohnen, Paprika, Mais) mit Reis ^{gs sm}
Rote-Beete-Apfel-Rohkost / Obst	Rote-Beete-Apfel-Rohkost / Obst

Donnerstag, 29. Oktober 2020

A	B
Lachs in fruchtiger Currysoße ^{m gw} mit Reis ^{gs sm}	Vegetarisches Schnitzel ^{gw e sj} mit grünen Bohnen in Soße ^{m gw} und Kartoffeln
Beerenquark ^m / Salat / Gemüse	Beerenquark ^m / Salat / Gemüse

Freitag, 30. Oktober 2020

A	B
Linsentaler ^{gw gh e} mit Erbsen in Soße ^{m gw} und Vollkornreis ^{gs sm}	Tomatensuppe ^m mit Gemüsestreifen ^m (Möhre, Zucchini) und Leinsamen-Vollkornbrot ^{gr gw gg gd msc lsm}
Vanillepudding ^m / Salat / Gemüse	Vanillepudding ^m / Salat / Gemüse



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



Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Couscous, Bulgur, Reis, Butter, Joghurt, Milch und Sahne sind Bio gem. der Verordnung (EG) Nr. 834/2007

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
Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten. Grüne Buchstaben weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Änderungen vorbehalten!



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

