

SPEISEPLAN

Montag, 04. Januar 2021

Vollkornpenne^{gw} (Röhrennudeln)
mit Tomatensoße^{m gw} und Reibekäse^m
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 05. Januar 2021

Linsensuppe^{sl}
mit Brötchen^{gr gw gg gh mslscsm}

Vanillequark^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 06. Januar 2021

Nudelauf^l (Zucchini) ^{m gw e}
mit Kräuterfrischkäsesoße^{m gw}

Obst / Knabbergemüse

Donnerstag, 07. Januar 2021

Grünkem^laler^{gw gde}
mit Blumenkohl in Soße^{m gw}
und Kartoffeln

Schokoladenpudding^m / Knabbergemüse

Freitag, 08. Januar 2021

Vegetarische Spitzkohlpanne^{m sj} und Reis^{gjsm}

Obst / Knabbergemüse



Montag, 11. Januar 2021

A	B
Rinderbulette ^{gwe} mit grünen Bohnen ^m und Kartoffelpüree ^m	Wirsingkohleintopf mit Croutons ^{gw}
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 12. Januar 2021

A	B
Vollkornspirelli ^{gwe} mit Frischkäse- Erbsensoße ^{m gw} und Rote Beete Rohkost	Gemüsebulette ^{gwe} mit Möhren in Soße ^{m gw} und Vollkornreis ^{gjsm}
Stracciatellajoghurt ^{m sc} / Salat / Gemüse	Stracciatellajoghurt ^{m sc} / Salat / Gemüse

Mittwoch, 13. Januar 2021

A	B
Lachs in Sahnesoße ^{m gw} mit Blattspinat ^{m gw} und Reis ^{gjsm}	Kartoffel-Lauch-Auflauf ^{m gw}
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 14. Januar 2021

A	B
Eier in Senfsoße ^{m gw} mit Kartoffeln und Coleslaw ^m	Vorsuppe: Tomatensuppe ^m Milchreis ^{gjsmsm}
Apfelmus / Salat / Gemüse	Apfelmus / Salat / Gemüse

Freitag, 15. Januar 2021

A	B
Kartoffeleintopf ^{sl} mit Wiener Würstchen (Geflügel)	Bunte Gemüsepfanne ^{m gw} (Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini, Aprikosen)
Apfel-Zimt-Quark ^m / Salat / Gemüse	mit Bulgur ^{gw} und Minzdip ^m Apfel-Zimt-Quark ^m / Salat / Gemüse



Montag, 18. Januar 2021

A	B
Schmetterlingsnudeln ^{gw} mit Gemüse-Sahnesoße ^m (Möhren, Zucchini)	Kartoffel-Pfanne mit Hirtenkäse überbacken ^m
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 19. Januar 2021

A	B
Rührei ^m mit Spinat ^{m gw} und Kartoffeln	Paella ^{sj m g sm} (spanisches Reisgericht mit Tofu, Mais, Paprika, Erbsen, Oliven)
Orangenjoghurt ^m / Salat / Gemüse	mit Kräuterdip ^m Orangenjoghurt ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 20. Januar 2021

A	B
Geflügelbratwurst mit Bayrisch Kraut ^{m gw} und Kartoffelpüree ^m	Linsencorma ^{g sj sm sn} (Indischer Eintopf mit Linsen und Süßkartoffeln) mit Sauerrahm ^m und Weizen- brötchen ^{gw gg emsjscsm}
Birnenquark ^m / Salat / Gemüse	Birnenquark ^m / Salat / Gemüse

Donnerstag, 21. Januar 2021

A	B
Lachs in Dillsoße ^{m gw} und Vollkornreis ^{gjsm}	Möhren-Ingwer-Suppe ^m mit Sonnenblumenkern- brot ^{gr gw gg gd mscslsm}
Gurkensalat / Obst	Gurkensalat / Obst

Freitag, 22. Januar 2021

A	B
Winterlicher Gemüseein- topf ^{sl} mit Rindfleisch	Kartoffeln mit Kräuter- quark ^m und Rote Beete Apfel Rohkost
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 gem. der Ver-
ordnung (EG)
Nr. 834/2007 Bio

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, Pecanuss, Paranuss,
Pistazie, Macadamianuss, Queensland-
nuss) | sl=Sellerie | sn=Senf | sm=Sesam
| sd=Schwefeldioxid u. Sulphite |
lu=Lupine | w=Weichtiere

Alle Speisen können jedoch Spuren voran-
gegangener Allergene enthalten. Grüne
Buchstaben weisen auf eventuell vorhan-
dene Spuren in den Speisen hin (Herstel-
lerangaben).

Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Änderungen vorbehalten!



LUNA

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

SPEISEPLAN

Montag, 25. Januar 2021

A	B
Rindergeschnetzeltes mit Champignons ^{m gw sj sc sm sn} mit Reis ^{g sj sm} und Weißkrautrohkost	Polentatasche ^{gw m} mit Rahmerbsen ^m und Kartoffelpüree ^m
Obst/ Knabbergemüse	Obst/ Knabbergemüse

Dienstag, 26. Januar 2021

A	B
Panierter Seelachs ^{gw m e sj} mit Mascarpone Möhren ^{sl} und Reis ^{gw m g sj sm}	Blumenkohlcremesuppe ^m mit Brötchen ^{gr gw gg gd msc sl sm}

Müsljoghurt mit Agaven-Dicksaft ^{m gh gw gg sj sc sm sn} / Salat/ Gemüse	Müsljoghurt mit Agaven-Dicksaft ^{m gh gw gg sj sc sm sn} / Salat/ Gemüse
---	---

Mittwoch, 27. Januar 2021

A	B
Spinat-Nudelauflauf ^{m gw e} mit Tomatensoße ^{m gw}	Vorsuppe: Cremige Erbsensuppe ^m Grießbrei ^{m gw}
Heidelbeerkompott / Salat/ Gemüse	Heidelbeerkompott / Salat/ Gemüse

Donnerstag, 28. Januar 2021

A	B
Hähnchenschnitzel ^{gw} mit Rotkohl und Kartoffeln	Minestrone ^{sl} (Italienische Gemüsesuppe) mit Gabelspaghetti ^{gw}
Pflaumenquark ^m / Salat/ Gemüse	Pflaumenquark ^m / Salat/ Gemüse

Freitag, 29. Januar 2021

A	B
Vollkomspirelli ^{(Spiralnudeln) gw} mit Pesto Verde ^m (Italienische Kräuterpaste mit Sonnenblumenkerne und Hartkäse)	Mildes Curry ^{m gw} (Paneerkäse, Blumenkohl, Paprika, Sahne, Zwiebeln) mit Vollkomreis ^{g sj sm}
Möhren-Apfel-Rohkost / Salat/ Gemüse	Möhren-Apfel-Rohkost / 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 gem. der Verordnung (EG) Nr. 834/2007 Bio

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