

SPEISEPLAN



Montag, 01. November 2021

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

Dienstag, 02. November 2021

A	B
Mehlierter Seehecht ^{gw} mit Rahmerbsen ^m und Kartoffelpüree ^m	Indische Currypfanne ^{gw m} (Paprika, rote Linsen, Blumenkohl, Paneerkäse) mit Couscous ^{gw}
Stracciatellaquark ^{m sc/} Salat / Gemüse	Stracciatellaquark ^{m sc/} Salat / Gemüse

Mittwoch, 03. November 2021

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

Donnerstag, 04. November 2021

A	B
Kartoffeln mit Kräuterquark ^m und Möhren-Orangen-Rohkost	Vorsuppe: Blumenkohl-cremesuppe ^m und Grießbrei ^{m gw}
Pflaumenkompott / Salat / Gemüse	Pflaumenkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 05. November 2021

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

Montag, 08. November 2021

A	B
Makkaroni ^{gw} (Röhrennudeln) mit Tomaten-Basilikum-Soße ^{m gw} und Reibekäse ^m / Gemüwesticks	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf ^{m gw}
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 09. November 2021

A	B
Rindergulasch ^{gw m sj sc sm} ^{sn} mit Möhrengemüse und Kartoffeln	Vegetarisch gefüllte Maultaschen ^{gw e m sl} in Gemüsebrühe ^{sl}
Müsljoghurt mit Agavendicksaft ^{m gh gw gg sj sc} ^{sm sn} / Salat / Gemüse	Müsljoghurt mit Agavendicksaft ^{m gh gw gg sj sc} ^{sm sn} / Salat / Gemüse

Mittwoch, 10. November 2021

A	B
Kohlrabiintopf mit frischer Petersilie und Geflügelklößchen ^e	Hausgemachte Falafel ^{gw e sj sn sm} (Kichererbsenbällchen) mit Tzatziki ^m und Gemüse Couscous ^{g sj sm}
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 11. November 2021

A	B
Lachs in Zitronensoße ^{m gw} mit Vollkorreis ^{g sj sm}	Hausgemachter Linsentaler ^{gw gd e sj sm} mit Spitzkohl in Rahm ^m und Kartoffeln
Gurkensalat / Obst	Gurkensalat / Obst

Freitag, 12. November 2021

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

Montag, 15. November 2021

A	B
Chili con Carne ^{g sj sc sm} (Bohnen-Hackfleisch-Topf / Rind) mit Reis ^{g sj sm}	Italienischer Nudelauflauf ^{m gw} (Zucchini) mit Tomatensoße ^{m gw}
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 16. November 2021

A	B
Geflügelbulette ^{m gw e} mit Blumenkohl in Soße ^{m gw} und Kartoffelpüree ^m	Bunte Reispfanne ^{g sj sm} mit Schnittlauchsoße ^{m gw}
Kokosjoghurt ^m / Salat / Gemüse	Kokosjoghurt ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 17. November 2021

A	B
Panierter Seelachs ^{gw m e sj sl} mit Kartoffeln und Gewürzgurkendip ^m	Grüne Erbsensuppe ^m mit Sesambrot ^{gr gw sm sc sl sn}
Coleslaw ^m / Salat / Gemüse	Coleslaw ^m / Salat / Gemüse

Donnerstag, 18. November 2021

A	B
Eier in Senfsoße ^{m gw} mit Kartoffeln und Rotkohlröhkost	Vorsuppe: Champignon-cremesuppe ^{m gw} und Milchspeise aus Goldhirse ^{m g sj sn}
Kirschkompott / Salat / Gemüse	Kirschkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 19. November 2021

A	B
Möhren-Ingwer-Suppe mit Knusperbrötchen ^{gw m n sj}	Schmetterlingsnudeln ^{gw} mit Linsenbolognese ^{g sj sm}
Pflaumenquark ^m / Salat / Gemüse	Pflaumenquark ^m / Salat / Gemüse



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

CUC

SPEISEPLAN

Montag, 22. November 2021

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

Dienstag, 23. November 2021

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

Mittwoch, 24. November 2021

A	B
Lachs in Gurken-Dill- Soße ^{m gw} mit Reis ^{g sj sm}	Gebackener Camembert gW m mit Maisgemüse ^{m gw} und Kartoffeln
Rote Beete Apfel Rohkost / Obst	Rote Beete Apfel Rohkost / Obst

Donnerstag, 25. November 2021

A	B
Kartoffeln mit Paprikaquark ^m und Blattsalat mit Vinaigrette ^{sn}	Kürbissuppe ^m 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 ^{sl} mit Rindfleisch	Hausgemachter Tofutaler sj gh gw e mit Erbsen ^m und Kartoffel- Möhren-Stampf ^m
Zitronengrieß ^{m gw} / Salat / Gemüse	Zitronengrieß ^{m gw} / Salat / Gemüse

Montag, 29. November 2021

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

Dienstag, 30. November 2021

A	B
Geflügelfrikassee ^{mgW} mit Reis ^{g sj sm}	Kichererbsencurry mit Kokosmilch und Brötchen ^{gW n sj m}
Spitzkohlrohkost mit Vi- nagrette ^{sn} / Obst	Spitzkohlrohkost mit Vi- nagrette ^{sn} / 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

CUC