

# SPEISEPLAN



## Montag, 02. November 2020

A	B
Italienischer Nudelauflauf <sup>m gw e</sup> (Vollkomnudeln, Tomaten)	Ratatouille <sup>m gw</sup> (Französischer Gemüsetopf mit Paprika, Zucchini, Aubergine) mit Couscous <sup>gw</sup> und Hirtenkäsewürfeln <sup>m</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 03. November 2020

A	B
Geflügelbulette <sup>e gw</sup> mit Kartoffeln und Rotkohl	Eierfrikassee <sup>m gw</sup> mit Reis <sup>gsj sm</sup>
Sanddornjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Sanddornjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 04. November 2020

A	B
Panierter Seelachs <sup>gw m esj sl</sup> mit Blattspinat <sup>m gw</sup> und Reis <sup>gsj sm</sup>	Gemüsecremesuppe <sup>sl m</sup> mit Sonnenblumenkernen und Vollkornbrot <sup>gw gg gr gd msl scsm</sup>
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

## Donnerstag, 05. November 2020

A	B
Kartoffeln mit Paprikaquark <sup>m</sup> und Gurkensalat	Vorsuppe: Brokkolicremesuppe <sup>m</sup> Grießbrei <sup>m gw</sup>
Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse	Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse

## Freitag, 06. November 2020

A	B
Rindergulasch mit Champignons <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und Reis <sup>gsj sm</sup>	Vegetarische Bratwurst <sup>sj sl eg m sn</sup> mit Rahmporree <sup>m</sup> und Kartoffeln <sup>m</sup>
Coleslaw <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Coleslaw <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Montag, 09. November 2020

A	B
Vollkompenne <sup>gw</sup> (Röhrennudeln) mit Tomatensoße <sup>m gw</sup> und Reibekäse <sup>m</sup>	Indische Currypfanne <sup>gw m</sup> (Paprika, Blumenkohl, Paneerkäse) mit Vollkomreis <sup>g sj sm</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 10. November 2020

A	B
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf <sup>m gw</sup>	Linsensuppe <sup>sl</sup> mit Brötchen <sup>gd gr gh gw e sc sm</sup>
Vanillequark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Vanillequark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 11. November 2020

A	B
Putengeschnetzeltes "Züricher Art" <sup>m gw</sup> mit Reis <sup>m gsj sm</sup>	Nudelauflauf <sup>m gw e</sup>
Möhren-Apfel Rohkost / Obst	Möhren-Apfel Rohkost / Obst

## Donnerstag, 12. November 2020

A	B
Fischbulette <sup>gw m e sn</sup> (Kabeljau) mit Rahmwirsing <sup>m</sup> und Kartoffeln	Kürbiscremesuppe <sup>m</sup> mit Kürbiskerntopping
Schokoladenpudding <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Schokoladenpudding <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Freitag, 13. November 2020

A	B
Chili con Carne <sup>gsj sc sm</sup> (Bohnen-Hackfleisch-Topf) mit Reis <sup>gsj sm</sup>	Falafel <sup>gw e sj m sl sn</sup> (Kichererbsenbällchen) mit Tzatziki <sup>m</sup> (Joghurt mit Gurken und Kräutern) und Couscous <sup>gw</sup>
Rotkohlrohkost / Salat / Gemüse	Rotkohlrohkost / 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

CUC

# SPEISEPLAN

## Montag, 16. November 2020

A	B
Vollkornspirelli <sup>g w e</sup> mit Frischkäse-Erbsensoße <sup>m</sup>	Gemüsebulette <sup>g w e</sup> mit Möhren in Soße <sup>m g w</sup> und Vollkornreis <sup>g j s m</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 17. November 2020

A	B
Kartoffeleintopf <sup>sl</sup> mit Wiener Würstchen (Geflügel)	Orientalische Gemüsepfanne <sup>m g w</sup> (Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini, Aprikosen) mit Bulgur <sup>g w</sup> und Minzdip <sup>m</sup>
Kokosjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Kokosjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 18. November 2020

A	B
Lachs in milder Currysoße <sup>m g w</sup> mit Reis <sup>g j s m</sup> und Blattsalat mit Buttermilch-Honig-Dressing <sup>m</sup>	Kartoffel-Lauch-Gratin <sup>m g w</sup>
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

## Donnerstag, 19. November 2020

A	B
Eier in Senfsoße <sup>m g w</sup> mit Kartoffeln	Vorsuppe: Tomatensuppe Milchreis <sup>g j s c s n s m</sup>
Pflaumenkompott / Salat / Gemüse	Pflaumenkompott / Salat / Gemüse

## Freitag, 20. November 2020

A	B
Rinderbulette <sup>g w e</sup> mit grünen Bohnen <sup>m</sup> und Kartoffelpüree <sup>m</sup>	Wirsingkohleintopf mit Brötchen <sup>g w</sup>
Stracciatellaquark <sup>m s c</sup> (Schokosplitter) / Salat / Gemüse	Stracciatellaquark <sup>m s c</sup> (Schokosplitter) / Salat / Gemüse

## Montag, 23. November 2020

A	B
Schmetterlingsnudeln <sup>g w</sup> mit Ricotta-Gemüesoße <sup>m</sup>	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Hirtenkäse <sup>m</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 24. November 2020

A	B
Rührei <sup>m</sup> mit Spinat <sup>m g w</sup> und Kartoffeln	Paella <sup>s j m g s m</sup> (spanisches Reisgericht mit Tofu, Paprika, Erbsen, Oliven) mit Kräuter-dip <sup>m</sup>
Orangenjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Orangenjoghurt <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 25. November 2020

A	B
Seelachsfilet in Dillsoße <sup>m g w</sup> mit Vollkornreis <sup>g j s m</sup>	Möhren-Ingwer-Suppe <sup>m</sup> mit Sonnenblumenkernbrot <sup>g r g w g g g d m s c s l s m</sup>
Gurkensalat / Obst	Gurkensalat / Obst

## Donnerstag, 26. November 2020

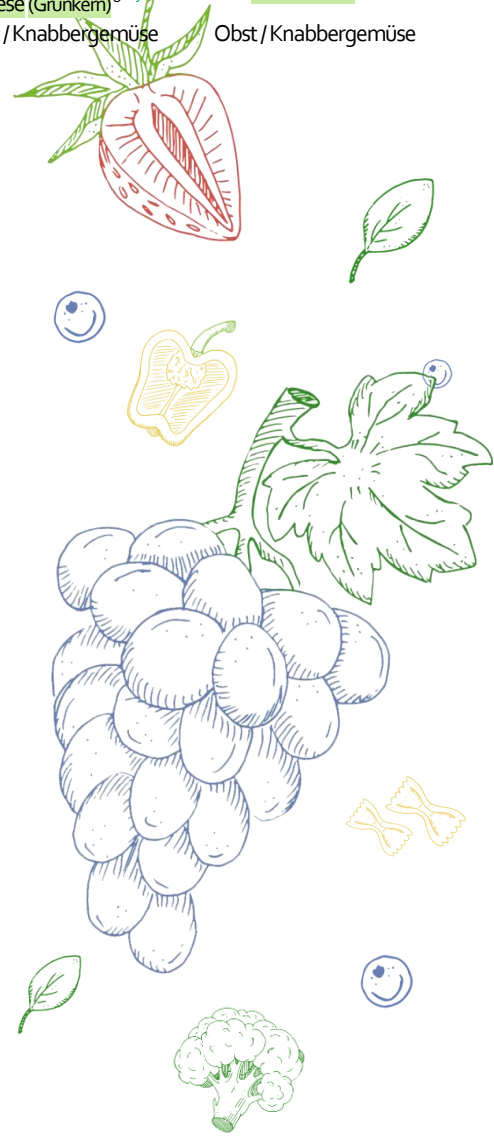
A	B
Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren <sup>m g w</sup> und Reis <sup>m g j s m</sup>	Linsencorma <sup>g j s m s n</sup> (Indischer Eintopf mit Linsen und Süßkartoffeln) mit Sauerrahm <sup>m</sup> und Baguette <sup>g w e m s c</sup>
Pfirsichquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Pfirsichquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Freitag, 27. November 2020

A	B
Herbstlicher Gemüseintopf <sup>sl</sup> mit Rindfleisch	Kartoffeln mit Kräuterquark <sup>m</sup> und Rote Beete Apfel Rohkost
Schokopudding <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Schokopudding <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Montag, 30. November 2020

A	B
Vollkornspirelli (Spiralnudeln) <sup>g w</sup> mit vegetarischer Soße Bolognaise (Grünkern) <sup>g d s j s m</sup>	Polentatasche <sup>g w m</sup> mit Rahmerbsen <sup>m</sup> und Vollkornreis <sup>g j s m</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse



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