

# SPEISEPLAN



## Montag, 02. November 2020

Italienischer Nudelaufauf  
m gw e

(Vollkornnudeln, Tomaten)  
Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 03. November 2020

Geflügelbulette<sup>e gw</sup> oder Hafertaler<sup>gh gw e sj</sup>  
mit Kartoffeln und Rotkohl  
Sanddornjoghurt<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 04. November 2020

Gemüsecremesuppe<sup>sl m</sup> mit Sonnenblumenkernen  
und Vollkornbrot<sup>gw gg gr gd msl sc sm</sup>  
Obst / Salat / Gemüse

## Donnerstag, 05. November 2020

Vorsuppe:  
Brokkolicremesuppe<sup>m</sup>  
Grießbrei<sup>m gw</sup>  
Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse

## Freitag, 06. November 2020

Rindergulasch mit Champignons<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
oder  
vegetarisches Gulasch mit Champignons<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und Reis<sup>g sj sm</sup>  
Coleslaw<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Montag, 09. November 2020

Vollkornpenne<sup>gw</sup> (Röhrennudeln) mit Tomatensoße<sup>m gw</sup>  
und Reibekäse<sup>m</sup>

Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 10. November 2020

Linsensuppe<sup>sl</sup> mit Brötchen<sup>gd gr gh gw e sc sm</sup>

Vanillequark<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 11. November 2020

Nudelaufauf<sup>m gw e</sup>

Möhren-Apfel Rohkost / Obst

## Donnerstag, 12. November 2020

Kürbiscremesuppe<sup>m</sup>  
mit Kürbiskerntopping

Schokoladenpudding<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Freitag, 13. November 2020

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

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!



# LUNA

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

MARIANNE COHN GS - MNC

# SPEISEPLAN

Montag, 16. November 2020

Vollkornspirelli<sup>gw</sup>  
mit Frischkäse-Erbsensoße<sup>m</sup>  
Obst/Knabbergemüse

Dienstag, 17. November 2020

Kartoffeleintopf<sup>sl</sup> mit Wiener Würstchen  
(Geflügel) **oder** mit Vollkornbrot<sup>gr gw ggg h mslscsm</sup>  
Kokosjoghurt<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Mittwoch, 18. November 2020

Kartoffel-Lauch-Gratin<sup>m gw m</sup>  
Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 19. November 2020

Eier in Senfsoße<sup>m gw</sup>  
mit Kartoffeln  
Pflaumenkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 20. November 2020

Rinderbulette<sup>gw e</sup> **oder** Tofutaler<sup>sj gh gw e</sup>  
mit grünen Bohnen<sup>m</sup> und Kartoffelpüree<sup>m</sup>  
Stracciatellaquark<sup>m sc</sup> (Schokosplitter)  
/ Salat / Gemüse



Montag, 23. November 2020

Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Hirtenkäse<sup>m</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 24. November 2020

Rührei<sup>m</sup>  
mit Spinat<sup>m gw</sup>  
und Kartoffeln  
Orangenjoghurt<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Mittwoch, 25. November 2020

Möhren-Ingwer-Suppe<sup>m</sup>  
mit Sonnenblumenkernbrot<sup>gr gw gg gd mscslsm</sup>  
Gurkensalat / Obst

Donnerstag, 26. November 2020

Geflügelfrikassee **oder** Tofufrikassee  
mit Erbsen und Möhren<sup>m gw</sup> und Reis<sup>m gsjsm</sup>  
Pfirsichquark<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Freitag, 27. November 2020

Herbstlicher Gemüseintopf<sup>sl</sup> mit Rindfleisch  
**oder** mit Bauernbrot<sup>gr gw gg gd mscslsm</sup>  
Schokopudding<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Montag, 30. November 2020

Polentatasche<sup>gw m</sup> mit Rahmerbsen<sup>m</sup>  
und Vollkornreis<sup>ggsm</sup>  
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!



# LUNA

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

MARIANNE COHN GS - MNC

