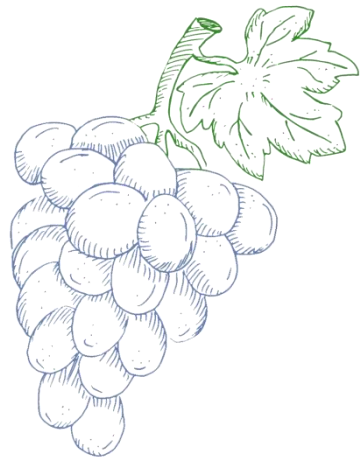


SPEISEPLAN



Donnerstag, 01. Oktober 2020

Rinderbulette^{gwe} **oder** Hafertaler^{ghgwe}
mit grünen Bohnen in Soße^{gwm} und Kartoffeln

Pfirsichquark^m / Salat / Gemüse

Freitag, 02. Oktober 2020

Kartoffeln
mit Kräuterquark^m und Rote Beete Apfel Rohkost

Schokopudding^m / Salat / Gemüse



Montag, 05. Oktober 2020

Polentatasche^{gwm}
mit Rahmerbsen^m und Vollkornreis^{gjsm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 06. Oktober 2020

Rindergeschnetzeltes mit Champignons^{m gwsjcsmsn}
oder Vegetarisches Geschnetzeltes
mit Champignons^{m gwsjcsmsn} und Kartoffeln

Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 07. Oktober 2020

Gemüsecremesuppe^m mit Brötchen^{grgwggd mscslsm}

Müslijoghurt mit Agaven-Dicksaft^{m ghgwggsjcsmsn}
/ Salat / Gemüse

Donnerstag, 08. Oktober 2020

Vorsuppe:
Tomatensuppe^m
Milchreis^{gjscsnsm}

Apfelmus / Salat / Gemüse

Freitag, 09. Oktober 2020

Hähnchenschnitzel^{gwm} **oder**
vegetarisches Schnitzel^{gwe sj}
mit Rotkohl und Kartoffeln

Pflaumenquark^m / Salat / Gemüse

Montag, 12. Oktober 2020 Herbstferien bis 23.10.20

Käsetortellini^{m gw} mit Tomaten-Basilikum-Soße

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 13. Oktober 2020

Eier in Senfsoße^{m gw}
mit Kartoffeln

Möhren-Apfel-Rohkost
/ Knabbergemüse

Mittwoch, 14. Oktober 2020

Gelbe Linsensuppe
mit Schmand^m
und Vollkornbrötchen^{grgwggd mscslsm}
Eisbergsalat mit Buttermilch-Honig-Dressing^m
/ Obst

Donnerstag, 15. Oktober 2020

Rindergeschnetzeltes Stroganoff^{m gwsjcsmsn} (Champignons, Gurken) **oder** vegetarisches Geschnetzeltes „Stroganoff Art“^{m gwsjcsmsn} (Champignons, Gurken)
mit Reis^{gjscsm}

Obst / Knabbergemüse

Freitag, 16. Oktober 2020

Gebackener Camembert^{m gw} mit Preiselbeerssoße und
Kartoffelpüree^m

Joghurt^m
mit Honey Pops^{gwm} / 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, Pecanuss, 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, 19. Oktober 2020

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

Dienstag, 20. Oktober 2020

Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf (Rind)^{m gw} oder Kartoffel-Gemüse-Auflauf (Möhre, Lauch)^{m gw}
Kokosjoghurt^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 21. Oktober 2020

Linsenbolognese^{gsjm} mit Penne (Röhrennudeln)^{gw}

Blattsalat mit Balsamicodressing^{sn} / Obst

Donnerstag, 22. Oktober 2020

Käsespätzle^{m gw} mit Zwiebelsoße und Gurkensalat in Joghurt-Dill-Dressing^m
Beerengrütze / Knabbergemüse

Freitag, 23. Oktober 2020

Geflügelbratwurst oder vegetarische Bratwurst^{sl sj g e m sn} mit Buttermais^m und Stampfkartoffeln^m
Heidelbeerquark^m / Knabbergemüse



Montag, 26. Oktober 2020

Gratinierter Blumenkohl^{m gw} mit Kartoffelpüree^m

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 27. Oktober 2020

Gebackener Frischkäse^{m gw gg gr} mit Spitzkohl^m und Kartoffelstampf^m
Zitronenquark^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 28. Oktober 2020

Königsberger Klopse^{e gw m} (Geflügel) oder vegetarische Klopse^{e gw m} mit Kapernsoße^{m gw} und Kartoffeln

Rote-Beete-Apfel-Rohkost / Obst

Donnerstag, 29. Oktober 2020

Vegetarisches Schnitzel^{gw e sj} mit grünen Bohnen in Soße^{m gw} und Kartoffeln

Beerenquark^m / Salat / Gemüse

Freitag, 30. Oktober 2020

Tomatensuppe^m mit Gemüsestreifen^m (Möhre, Zucchini) und Leinsamen-Vollkornbrot^{gr gw gg gd mscslm}
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

MARIANNE COHN GS - MNC

