

# LUNA SPEISEPLAN

# MARIANNE-COHN-SCHULE

**Montag – 02.12.2024**

Rindergeschnetzeltes mit Champignons in Rahm<sup>m</sup> und Kartoffelstampf<sup>m</sup>

o  
Kartoffel-Gemüse-Auflauf<sup>gw m</sup> (Porree, Möhren)

o  
Obst  
Knabbergemüse

**Dienstag – 03.12.2024**

Vollkornspirelli<sup>gw</sup> mit Käsesoße<sup>m gw</sup> (Gouda, Blauschimmelkäse), dazu Gemüsesticks

o  
Rotkohl-Rohkostsalat  
Obst

**Mittwoch – 04.12.2024**

Fisch Nuggets<sup>gw f</sup> mit Möhrengemüse in Soße<sup>gw m</sup> und Kartoffelpüree<sup>m</sup>

o  
Spinat-Ricotta-Tortellini<sup>m gw sj sn</sup> mit Tomatenrahmsauce<sup>m</sup>

o  
Obst  
Salatbuffet mit geröstetem Sesam<sup>sm g sj sn</sup> und Kräuter-Vinaigrette<sup>sn</sup>

**Donnerstag – 05.12.2024**

Eierfrikassee (Erbsen, Möhren, Porree)<sup>e m gw</sup> mit Kartoffeln

o  
Rote Grütze (Johannis-, Him-, Brom-, Heidelbeeren)  
Salatbuffet mit geröstetem Sesam<sup>sm g sj sn</sup> und Kräuter-Vinaigrette<sup>sn</sup>

**Freitag – 06.12.2024**

Kichererbsengulasch<sup>sj sl g sm sn</sup> (Tomaten, Paprika, Möhren) mit Bulgur<sup>gw sj sm</sup>

o  
Vanillepudding<sup>m</sup>  
Salatbuffet mit geröstetem Sesam<sup>sm g sj sn</sup> und Kräuter-Vinaigrette<sup>sn</sup>  
Überraschung



**Montag – 09.12.2024**

Farfalle<sup>gw</sup> mit Gemüesoße (Tomatensoße mit Brokkoli, Zucchini, Paprika) und Reibekäse<sup>m</sup>

o  
Obst  
Knabbergemüse

**Dienstag – 10.12.2024**

Vegetarisches Schnitzel<sup>gw sj e m sc sl sn sm</sup> mit Mascarpone-Möhren<sup>m gw</sup> und Kartoffeln

o  
Waldbeerenjoghurt<sup>m</sup>  
Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen<sup>g sj sm</sup> und Joghurt-Dressing<sup>m</sup>

**Mittwoch – 11.12.2024**

Lachs in Gurken-Dillsauce<sup>f m gw</sup> mit Vollkornreis<sup>g sm</sup>

o  
Paneer in milder Currysoße<sup>m gw</sup> (Indischer Rahmkäse, Pfirsich) mit Gemüse Couscous<sup>gw sj sn</sup> (Möhren, Porree, Paprika)

o  
Möhren-Apfel-Rohkost  
Obst

**Donnerstag – 12.12.2024**

Geflügelfrikassee<sup>m gw</sup> (Pute, Möhren, Porree, Champignons, Erbsen) mit Reis<sup>g sm</sup>

o  
Kartoffeln mit Kräuterquark<sup>m</sup>, dazu Gurkensalat mit frischem Dill

o  
Obst  
Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen<sup>g sj sm</sup> und Joghurt-Dressing<sup>m</sup>

**Freitag – 13.12.2024**

Hausgemachter Linsentaler<sup>gw gd e sj sn sm lu</sup> (Ei, Möhren, Grünkern) mit Kartoffelstampf<sup>m</sup> und Erbsen in Sahnesauce<sup>gw m</sup>

o  
Pflaumenquark<sup>m</sup>  
Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen<sup>g sj sm</sup> und Joghurt-Dressing<sup>m</sup>

**Montag – 16.12.2024**

Hausgemachte Rinderbulette<sup>gw e sn m sj sc sl</sup> mit Rotkohl und Kartoffelpüree<sup>m</sup>

o  
Ricotta-Tortellini<sup>gw m sj sn</sup> mit Basilikumsahnesauce<sup>gw m</sup>

o  
Obst  
Knabbergemüse

**Dienstag – 17.12.2024**

Vegetarisches Geschnetzeltes (Sojaschnetzel, Champignons, Zucchini, Möhre)<sup>sj m gw sn</sup> mit Reis<sup>g sm</sup>

o  
Obst  
Salatbuffet mit Kürbiskernen<sup>sm</sup> und French Dressing<sup>m sn</sup>

**Mittwoch – 18.12.2024**

Panierter Seelachs<sup>gw f m e sn</sup> mit Vollkornreis<sup>g sm</sup> und Möhren-Erbsengemüse<sup>m gw</sup>

o  
Ratatouille<sup>gw m</sup> mit Hirtenkäse<sup>m</sup> und Couscous<sup>gw sj sn</sup>

o  
Gurkensalat mit frischem Dill  
Obst

**Donnerstag – 19.12.2024**

Eier in Schnittlauchsoße<sup>e m gw</sup> mit Kartoffeln dazu Gemüsesticks

o  
Apfelmus  
Salatbuffet mit Kürbiskernen<sup>sm</sup> und French Dressing<sup>m sn</sup>

**Freitag – 20.12.2024**

Kichererbsencurry (Paprika, Tomate, Möhren)<sup>m g sj sm</sup> mit Schmand<sup>m</sup>

o  
Schokoladenpudding<sup>m</sup>  
Salatbuffet mit Kürbiskernen<sup>sm</sup> und French Dressing<sup>m sn</sup>

## 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, Pistazie, Macadamianuss, Queensland-nuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere. Alle grünen Komponenten sind zu 100% aus Bio-Zutaten. Blaue Buchstaben weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Rote Zahlen weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten. Wir verwenden jodiertes Speisesalz. Änderungen vorbehalten.

## Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, 2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle, 9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



Freiheit 10, 13597 Berlin  
030-36 75 95-0 • info@luna.de  
www.luna.de

# LUNA SPEISEPLAN

MARIANNE-COHN-SCHULE

Montag – 23.12.2024

Bunte Reispfanne (Paprika, Mais, Erbse, Porree) <sup>g sm</sup>  
mit Schnittlauchsoße <sup>m gw</sup>  
o  
Obst  
Knabbergemüse

Dienstag – 24.12.2024

Heiligabend

GESCHLOSSEN



Mittwoch – 25.12.2024

1. Weihnachtsfeiertag

FEIERTAG

Donnerstag – 26.12.2024

2. Weihnachtsfeiertag

FEIERTAG

Freitag – 27.12.2024

GESCHLOSSEN

Montag – 30.12.2024

GESCHLOSSEN


Dienstag – 31.12.2024

Silvester

GESCHLOSSEN



## 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, Queensland-nuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere.  Alle **grünen Komponenten** sind zu 100% aus Bio-Zutaten. **Blaue Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). **Rote Zahlen** weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten.  
Wir verwenden jodiertes Speisesalz. **Änderungen vorbehalten.**

## Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff,  
2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat,  
3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker,  
5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst,  
8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle, 9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



Freiheit 10, 13597 Berlin  
030-36 75 95-0 • info@luna.de  
www.luna.de