

SPEISEPLAN



Montag, 03. Januar 2022

A	B
Bunte Schmetterlingsnudeln ^{gW} mit Gorgonzolasoße ^{m gW} und Gemüsesticks	Polentatasche ^{m gW} mit Buttermais ^m und Stampfkartoffeln ^m

Obst/ Knabbergemüse Obst/ Knabbergemüse

Dienstag, 04. Januar 2022

A	B
Rindergeschnetzeltes Stroganoff ^{m gW} (Champignons, Gurken) mit Kartoffeln	Vegetarische Bratwurst ^{sl sj g e m sn} mit Tomaten-Curry-Soße und Reis ^{g sj sm}

Weißkohl mit Minze/ Obst Weißkohl mit Minze/ Obst

Mittwoch, 05. Januar 2022

A	B
Fischbulette (Kabeljau) ^{e gW} mit Rahmspinat ^{m gW} und Vollkornreis ^{g sj sm}	Tomatensuppe mit Gemüsestreifen ^m (Möhre, Zucchini) und Vollkornbrot ^{gr gw m sm sc sl lu}

Brombeerquark^m / Salat/ Gemüse Brombeerquark^m / Salat/ Gemüse

Donnerstag, 06. Januar 2022

A	B
Hähnchenschnitzel ^{gW} mit Möhren-Erbsen-Gemüse ^{m gW} und Kartoffeln ^m	Kichererbsencurry ^{m g sj sm} mit Bulgur ^{g sj sm}

Obst/ Salat/ Gemüse Obst/ Salat/ Gemüse

Freitag, 07. Januar 2022

A	B
Gemüsecremesuppe ^m mit Sonnenblumenkernen und Mini-Brötchen ^{gw gh gr gg sm m e sc n sj}	Chinapfanne ^{sj} (Tofustreifen, Paprika, Bambussprossen) mit Reis ^{g sj sm}
Schokoladenpudding ^m / Salat/ Gemüse	Schokoladenpudding ^m / Salat/ Gemüse

Montag, 10. Januar 2022

A	B
Vollkompenne ^{gW} (Röhrennudeln) mit vegetarischer Soße Bolognese (Grünkern) ^{g dg sj sm} und Reibekäse ^m	Sesam-Möhren-Schnitzel ^{gW} mit Tomatenvollkornreis ^{g sj sm} und Sahnesoße ^{m gW}

Obst/ Knabbergemüse Obst/ Knabbergemüse

Dienstag, 11. Januar 2022

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, 12. Januar 2022

A	B
Zürcher Geschnetzeltes (Rindfleisch, Möhren, Zucchini, Champignons) ^{m gW} mit Reis ^{g sj sm}	Spirelli (Spiralnudeln) ^l mit Kräuterfrischkäsesoße ^{m gW}

Blattsalat mit Joghurt-Dressing^m / Obst Blattsalat mit Joghurt-Dressing^m / Obst

Donnerstag, 13. Januar 2022

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

Freitag, 14. Januar 2022

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

Montag, 17. Januar 2022

A	B
Makkaroni ^{gW} (Röhrennudeln) mit Tomaten-Basilikum-Soße ^l gW und Reibekäse ^m / Gemüsesticks	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf ^{m gW}

Obst/ Knabbergemüse Obst/ Knabbergemüse

Dienstag, 18. Januar 2022

A	B
Rindergulasch ^{gW m} mit Möhrengemüse und Kartoffeln	Vegetarisch gefüllte Mantaschen ^{gW e m sl} in Gemüsebrühe ^{sl}

Müsljoghurt mit Agavendicksaft^{m gh gw gg sm} / Salat/ Gemüse Müsljoghurt mit Agavendicksaft^{m gh gw gg sm} / Salat/ Gemüse

Mittwoch, 19. Januar 2022

A	B
Kohlrabieintopf mit frischer Petersilie und Geflügelklößchen ^e	Falafel (Kichererbsenbällchen) ^{gW e sj sn sm} mit Tzatziki ^m und Gemüse Couscous ^{g sj sm}

Obst/ Knabbergemüse Obst/ Knabbergemüse

Donnerstag, 20. Januar 2022

A	B
Lachs in Zitronensoße ^{m gW} mit Vollkornreis ^{g sj sm}	Hausgemachter Linsentaler ^{gw gd e sj sm} mit Spitzkohl in Rahm ^m und Kartoffeln ^m

Gurkensalat/ Obst Gurkensalat/ Obst

Freitag, 21. Januar 2022

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

HXB

SPEISEPLAN

Montag, 24. Januar 2022

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

Obst / Knabbergemüse Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 25. Januar 2022

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, 26. Januar 2022

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, 27. Januar 2022

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

Freitag, 28. Januar 2022

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

Montag, 31. Januar 2022

Winterferien vom 31.01. – 04.02.2022

A	B
Vollkorn-Spirelli (Spiralnudeln) ^{gw} mit Spinat-Käse-Soße ^{m gw} und Gemüsesticks	Hausgemachter Grün- kernbratling ^{gd gw e} mit Möhren in Soße ^{m gw} und Vollkomreis ^{g sj sm}

Obst / Knabbergemüse Obst / Knabbergemüse



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
Blaue 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

HXB