



## November 2018

Alle „grün“ hinterlegten  
Komponenten sind  
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio

### Donnerstag, 1. November 2018

- A** Spinatlasagne<sup>gw m e sj sc sn sm</sup> (Schichtnudeln)  
**B** Milchreis<sup>g sj sc sn sm</sup>  
Apfelmus / Knabbergemüse

### Freitag, 2. November 2018

- A** Schnitzel<sup>Geflügel gw</sup> mit  
Mascarpone<sup>m gw sj sc sm sn</sup>möhren  
(Italienischer Frischkäse) und Kartoffeln  
**B** Deftiger Erbseneintopf<sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
mit Vollkornbrot<sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
Kirsch-Bananenquark<sup>m</sup> /  
Knabbergemüse

### Montag, 5. November 2018

- A** Bunte Spirelli<sup>gw e sj</sup> (Spiralnudeln)  
mit Petersiliensoße<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
**B** Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit  
Hellas-Käse<sup>m</sup> (Griechischer Kuhmilchkäse)  
überbacken  
Obst / Knabbergemüse

### Dienstag, 6. November 2018

- A** Geflügelfrikassee<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit Reis<sup>m g sj sm</sup>  
**B** Gemüsenuggets<sup>gw gg m</sup>  
mit Kartoffeln und Käsesoße<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Stracciatellaquark (Schokosplitter)<sup>m sc</sup>  
/ Knabbergemüse

### Mittwoch, 7. November 2018

- A** Fischbulette<sup>e gw</sup> mit Ratatouille<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und Polenta<sup>m g</sup>  
**B** Gelbe Linsensuppe<sup>m gw sj sm</sup>  
mit Baguette<sup>gw e m sc</sup>  
Salat/Gemüse

### Donnerstag, 8. November 2018

- A** Kesseltulasch (Rindfleisch)  
**B** Möhren-Sesam-Schnitzel<sup>gw sl e</sup>  
mit Buttererbsen<sup>m</sup> und Eibly<sup>gw m</sup>  
Pflaumenkompott  
mit Crumble<sup>gw m e sc sm sl n sj lu</sup> / Knabbergemüse

### Freitag, 9. November 2018

- A** Gemüsepfanne  
mit Sojaschnitzel<sup>sj m gw sc sm sn</sup>  
und Vollkornreis<sup>m g sj sm</sup>  
**B** Maultaschen<sup>gw e m sl</sup> mit Gemüsebrühe<sup>sl</sup>  
Vanillejoghurt<sup>m</sup> / Salat/Gemüse

## Immer schön flüssig bleiben - ohne Wasser läuft nichts!



Der Wasserbedarf ist bei Kindern höher als bei Erwachsenen. Trotzdem wird häufig viel zu wenig getrunken. Zu wenig Wasser kann zu Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit führen. Außerdem bewegen sich Kinder oft mehr als Erwachsene – und beim Toben und Spielen verlieren sie durchs Schwitzen mehr Flüssigkeit.

Um in der Schule täglich konzentriert arbeiten zu können und die volle Aufmerksamkeit für den Unterricht zu haben, solltet ihr mindestens 1 Liter bis 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Liter trinken.

Das Berliner Trinkwasser ist ein super Grundnahrungsmittel, es wird streng kontrolliert. In Berlin wird Trinkwasser wie Mineral-, Quell- und Heilwasser aus unterirdischen Wasservorkommen gewonnen.

Ökologisch ist Wasser aus dem Hahn unschlagbar! Es braucht keine Transporte oder aufwändige Verpackung. Es kommt kühl und frisch direkt aus der Leitung!

Tipp: Über die Berliner Wasserbetriebe können sich Schulen mit Trinkwasserspendern ausstatten lassen. So gibt es auf Knopfdruck frisches, kühles Wasser.

<https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2010/trinken-in-der-schule-100.html>

[Wasserversorgung in Berlin](#)

[Wasserbedarf des Körpers](#)

[Trink Lotse – Unsere App](#)

[klassewasser.de: Trinken ist wichtig](#)



**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: 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=Vollmilch, Butter, Sahne - 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  
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070



Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Montag, 12. November 2018

- A** Farfalle<sup>gw e sj</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit **Tomatenrahmsoße**<sup>m</sup>
- B** Gratiniertes Blumenkohl<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Kartoffeln**  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 13. November 2018

- A** Mehliertes Seehechtfilet<sup>gw m</sup>  
mit **Kartoffel-Möhren-Stampf**<sup>m</sup>
- B** Wirsingintopf  
mit **Bauernbrot**<sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
Sanddornjoghurt<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Mittwoch, 14. November 2018

- A** Mexikanische Hähnchenpfanne<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Reis**<sup>m g sj sm</sup>
- B** Käsespätzle<sup>m gw e sj sc sm sn</sup>  
mit Zwiebelsoße, Möhren-Apfel-Salat  
Salat / Gemüse

Donnerstag, 15. November 2018

- A** Senfeier<sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit **Kartoffeln**
- B** Grießbrei<sup>m gw</sup>  
Kirschkompott mit Quarkhaube<sup>m</sup>  
/ Salat / Gemüse

Freitag, 16. November 2018

- A** Rindergeschnetzeltes  
mit **Champignons**<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Kartoffelklößen**<sup>m s l</sup>
- B** Blumenkohluppe<sup>m</sup>  
mit **Finnenbaguette**<sup>gw gg sj m sm</sup>  
(Mehrkornbaguette)  
Salat / Gemüse

Montag, 19. November 2018

- A** Vollkornpenne<sup>gw e sj</sup>  
mit **heller Gemüesoße**<sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** Currypfanne mit Paneerkäse<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Vollkornreis**<sup>m g sj sm</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 20. November 2018

- A** Rinderbulette<sup>gw e</sup> mit **grünen Bohnen**<sup>m</sup>  
und **Kartoffelpüree**<sup>m</sup>
- B** Linsencorma<sup>g sj sm</sup> mit Sauerrahm<sup>m</sup>  
und **Fladenbrot**<sup>gw sm</sup>  
Zitronenjoghurt<sup>m</sup> / Knabbergemüse

Mittwoch, 21. November 2018

- A** Lachs in Gurken-Dill-Soße<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Bulgur**<sup>m gw sj sm</sup>
- B** Gebackener Camembert<sup>m gw</sup>  
mit **Kartoffeln** und Preiselbeersoße  
Eisbergsalat  
mit Joghurt-Kräuter-Dressing<sup>m</sup>

Donnerstag, 22. November 2018

- A** Paprikagemüse in  
Kräuterfrischkäsesoße<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Basmatireis**<sup>m g sj sc sm</sup>
- B** Italienischer Nudelaufbau<sup>e m gw sj sc sm sn</sup>  
(Zucchini) mit **Sahnesoße**<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Salat/Gemüse

Freitag, 23. November 2018

- A** Hühner-Nudel-Suppe<sup>gw e</sup>
- B** Maiskolben mit Butter<sup>m</sup>  
und **Kartoffelpüree**<sup>m</sup>  
**Reiscreme**<sup>g sj sc sm sn</sup> mit Fruchtsoße  
/ Salat / Gemüse

Montag, 26. November 2018

- A** Spirelli<sup>gw e sj</sup> (Spiralnudeln)  
mit **Spinatsoße**<sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** Kohlrabi-Grünkerntopf<sup>m gd gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Kartoffelpüree**<sup>m</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 27. November 2018

- A** Paprika-Würstchen-Gulasch<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Ebly**<sup>gw m</sup>
- B** Kräuterquark<sup>m</sup> mit **Kartoffeln**  
Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 28. November 2018

- A** Paniertes Fischfilet<sup>gw m sn</sup>  
mit **Romanesco**<sup>m</sup> und **Kartoffelpüree**<sup>m</sup>
- B** Kichererbsenragout<sup>sl m sj sn sm g</sup>  
mit **Fladenbrot**<sup>gw sm</sup>  
Salat/Gemüse

Donnerstag, 29. November 2018

- A** Tofutaler<sup>sj e gh gw sn sl</sup>  
mit **Möhren, Petersiliensoße**<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Bulgur**<sup>m gw sj sm</sup>
- B** Milchspeise aus Goldhirse<sup>m g sj sn</sup>  
Beerengrütze mit Joghurthaube<sup>m</sup>  
/ Salat/Gemüse

Freitag, 30. November 2018

- A** Geflügelbulette<sup>e gw</sup> mit **Kohlrabigemüse,**  
**helle Soße**<sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Kartoffeln**
- B** Erbseneintopf<sup>g sj sn sm</sup>  
mit **Vollkornbrot**<sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
Schokopudding<sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Alle „grün“ hinterlegten  
Komponenten sind  
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio



Speiseplan



LUNA  
Vollwert-Catering

Gewerbehof 9 : 13597 Berlin  
Tel.: (030) 36 75 95 -0  
www.luna.de

November 2018

**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: 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=Vollmilch, Butter, Sahne - 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  
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070  

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor