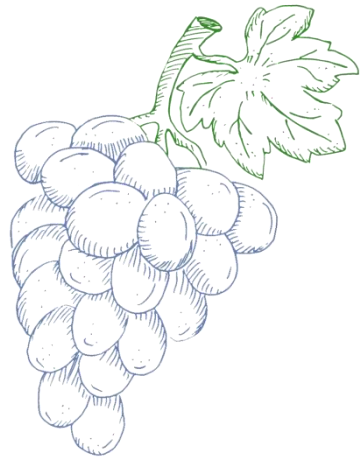


# SPEISEPLAN



## Montag, 05. Oktober 2020

A	B
Vollkornspirelli <sup>gw</sup> (Spiralnudeln) mit Kräuterfrischkäsesoße <sup>m gw</sup> Obst / Knabbergemüse	Polentatasche <sup>gw m</sup> mit Rahmerbsen <sup>m</sup> und Vollkornreis <sup>gjsm</sup> Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 06. Oktober 2020

A	B
Rindergeschnetzeltes mit Champignons <sup>m gw gjsmsn</sup> und Kartoffeln	Falafel <sup>gw gjsmsn</sup> (Kichererbsenbällchen) mit Tzatziki <sup>m</sup> (Joghurt mit Gurken und Kräutern) und Couscous <sup>gw</sup>
Gurkensalat / Obst	Gurkensalat / Obst

## Mittwoch, 07. Oktober 2020

A	B
Panierter Seelachs <sup>gw m esjl</sup> mit Mascarponeohren <sup>gw m</sup> und Reis <sup>gjsm</sup>	Gemüsecremesuppe <sup>m</sup> mit Brötchen <sup>gr gw gg gd msc</sup> slsm
Müsljoghurt mit Agaven- Dicksaft <sup>m gh gw gg sjscsm sn</sup> / Salat / Gemüse	Müsljoghurt mit Agaven- Dicksaft <sup>m gh gw gg sjscsm sn</sup> / Salat / Gemüse

## Donnerstag, 08. Oktober 2020

A	B
Vegetarische Lasagne (Schichtnudeln) <sup>gw gd m e sjsl</sup> (Tomate, Grünern) mit Sahnesoße <sup>gw m</sup>	oder Vorsuppe: Tomatensuppe <sup>m</sup> Milchreis <sup>gjsmsn</sup>
Apfelmus / Salat / Gemüse	Apfelmus / Salat / Gemüse

## Freitag, 09. Oktober 2020

A	B
Hähnchenschnitzel <sup>gw</sup> mit Rotkohl und Kartoffeln	Mildes Curry <sup>m gw</sup> (Paneer- käse, Blumenkohl, Paprika, Sahne, Zwiebeln) mit Reis <sup>gjsm</sup>
Pflaumenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Pflaumenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Montag, 12. Oktober 2020 Herbstferien bis 23.10.20

A	B
Käsetortellini <sup>m gw</sup> mit Tomaten-Basilikum-Soße	Spitzkohlpfanne mit Tofustreifen <sup>m sj</sup> und Bulgur <sup>gw sj</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 13. Oktober 2020

A	B
Bunte Spirelli <sup>gw</sup> mit Paprika-Würstchen- Gulasch <sup>m gw sjscsm sn</sup> (Geflügel)	Eier in Senfsoße <sup>m gw</sup> mit Kartoffeln
Möhren-Apfel-Rohkost / Knabbergemüse	Möhren-Apfel-Rohkost / Knabbergemüse

## Mittwoch, 14. Oktober 2020

A	B
Lachs in Zitronensoße <sup>m gw</sup> mit Vollkornreis <sup>gjsm</sup>	Gelbe Linsensuppe mit Schmand <sup>m</sup> und Vollkornbrötchen <sup>gr</sup> gw gw gg mscslsm
Eisbergsalat mit Butter- milch-Honig-Dressing <sup>m</sup> / Obst	Eisbergsalat mit Butter- milch-Honig-Dressing <sup>m</sup> / Obst

## Donnerstag, 15. Oktober 2020

A	B
Rindergeschnetzeltes Stroganoff <sup>m gw sjscsm sn</sup> (Champignons, Gurken) mit Reis <sup>gjsmsn</sup>	Linsentaler <sup>gd gw e</sup> mit Kohlrabi in Soße <sup>m gw</sup> und Kartoffeln
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Freitag, 16. Oktober 2020

A	B
Gebackener Camembert <sup>m gw</sup> mit Preiselbeerssoße und Kartoffelpüree <sup>m</sup>	Gemüse Eintopf <sup>sl</sup> mit Bauernbrot <sup>gr gw gg gd mscsl</sup> sm
Joghurt <sup>m</sup> mit Honey Pops <sup>gw</sup> / Knabbergemüse	Joghurt <sup>m</sup> mit Honey Pops <sup>gw</sup> / Knabbergemüse

## Donnerstag, 01. Oktober 2020

A	B
Rinderbulette <sup>gw e</sup> mit grünen Bohnen in Soße <sup>gw m</sup> und Kartoffeln	Linsencorma <sup>gjsmsn</sup> (Indischer Eintopf mit Linsen und Süßkartoffeln) mit Sauerrahm <sup>m</sup> und Baguette <sup>gw e m sc</sup>
Pfirsichquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Pfirsichquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Freitag, 02. Oktober 2020

A	B
Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren <sup>m gw</sup> und Reis <sup>m gjsm</sup>	Kartoffeln mit Kräuterquark <sup>m</sup> und Rote Beete Apfel Rohkost
Schokopudding <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Schokopudding <sup>m</sup> / 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

GS AM STADTPARK - HXS

# SPEISEPLAN

## Montag, 19. Oktober 2020

A	B
Vollkommakaroni <sup>gw</sup> (Röhrennudeln) mit Gorgonzolasoße <sup>m</sup>	Orientalisches Gemüse (Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini, Aprikosen) mit Vollkorn Couscous <sup>gw</sup> und Minzdip <sup>m</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 20. Oktober 2020

A	B
Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf (Rind) <sup>m gw</sup>	Kichererbsencurry <sup>m sj sm</sup> mit Fladenbrot <sup>gw sm</sup>
Kokosjoghurt <sup>m</sup> / Knabbergemüse	Kokosjoghurt <sup>m</sup> / Knabbergemüse

## Mittwoch, 21. Oktober 2020

A	B
Mehlierter Seehecht <sup>gw</sup> mit Buttermöhren <sup>m</sup> und Kartoffeln	Linsenbolognese <sup>gs sm</sup> mit Penne (Röhrennudeln) <sup>gw</sup>
Blattsalat mit Balsamicodressing <sup>sn</sup> / Obst	Blattsalat mit Balsamicodressing <sup>sn</sup> / Obst

## Donnerstag, 22. Oktober 2020

A	B
Käsespätzle <sup>m gw</sup> mit Zwiebelsoße und Gurkensalat in Joghurt-Dill-Dressing <sup>m</sup>	Vorsuppe: Cremige Erbsensuppe <sup>m</sup> Milchspeise aus Goldhirse <sup>gs sn</sup>
Beerengrütze / Knabbergemüse	Beerengrütze / Knabbergemüse

## Freitag, 23. Oktober 2020

A	B
Geflügelbratwurst mit Buttermais <sup>m</sup> und Stampfkartoffeln <sup>m</sup>	Vegetarische Chinapfanne <sup>sj</sup> (Tofustreifen, Paprika, Zuckerschoten, Bambussprossen) mit Reis <sup>m gs sm</sup>
Heidelbeerquark <sup>m</sup> / Knabbergemüse	Heidelbeerquark <sup>m</sup> / Knabbergemüse

## Montag, 26. Oktober 2020

A	B
Spirelli <sup>gw</sup> (Spiralnudeln) mit Soße Bolognese <sup>RIND</sup> mit Soße Bolognese <sup>gd sj sm</sup> (Tomaten-Hackfleisch-Soße)	Gratinierter Blumenkohl <sup>m gw</sup> mit Kartoffelpüree <sup>m</sup>
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

## Dienstag, 27. Oktober 2020

A	B
Gebackener Frischkäse <sup>m</sup> mit Spitzkohl <sup>m</sup> und Kartoffelstampf <sup>m</sup>	Tofu in Soße a la Choron <sup>m gw</sup> (Tomate) mit Kräuterreis <sup>gs sm</sup>
Zitronenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Zitronenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Mittwoch, 28. Oktober 2020

A	B
Königsberger Klopse <sup>e gw m</sup> (Geflügel) mit Kapernsoße <sup>m</sup> und Kartoffeln	Mexikanische Gemüsepfanne <sup>sj mgw</sup> (Bohnen, Paprika, Mais) mit Reis <sup>gs sm</sup>
Rote-Beete-Apfel-Rohkost / Obst	Rote-Beete-Apfel-Rohkost / Obst

## Donnerstag, 29. Oktober 2020

A	B
Lachs in fruchtiger Currysoße <sup>m gw</sup> mit Reis <sup>gs sm</sup>	Vegetarisches Schnitzel <sup>gw e sj</sup> mit grünen Bohnen in Soße <sup>m gw</sup> und Kartoffeln
Beerenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Beerenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Freitag, 30. Oktober 2020

A	B
Linsentaler <sup>gw gh e</sup> mit Erbsen in Soße <sup>m gw</sup> und Vollkornreis <sup>gs sm</sup>	Tomatensuppe <sup>m</sup> mit Gemüsestreifen <sup>m</sup> (Möhre, Zucchini) und Leinsamen-Vollkornbrot <sup>gr gw gg gd msc lsm</sup>
Vanillepudding <sup>m</sup> / Salat / Gemüse	Vanillepudding <sup>m</sup> / 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

GS AM STADTPARK - HXS

