

SPEISEPLAN



Montag, 02. November 2020

A	B
Italienischer Nudelauflauf ^{m gw e} (Vollkornnudeln, Tomaten)	Ratatouille ^{m gw} (Französischer Gemüsetopf mit Paprika, Zucchini, Aubergine) mit Couscous ^{gw} und Hirtenkäsewürfeln ^m
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 03. November 2020

A	B
Geflügelbulette ^{e gw} mit Kartoffeln und Rotkohl	Eierfrikassee ^{m gw} mit Reis ^{gsj sm}
Sanddornjoghurt ^m / Salat / Gemüse	Sanddornjoghurt ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 04. November 2020

A	B
Panierter Seelachs ^{gw m esj sl} mit Blattspinat ^{m gw} und Reis ^{gsj sm}	Gemüsecremesuppe ^{sl m} mit Sonnenblumenkernen und Vollkornbrot ^{gw gg gr gd msl scsm}
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 05. November 2020

A	B
Kartoffeln mit Paprikaquark ^m und Gurkensalat	Vorsuppe: Brokkolicremesuppe ^m Grießbrei ^{m gw}
Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse	Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 06. November 2020

A	B
Rindergulasch mit Champignons ^{m gw sj scsm sn} und Reis ^{gsj sm}	Vegetarische Bratwurst ^{sj sl eg m sn} mit Rahmporree ^m und Kartoffeln ^m
Coleslaw ^m / Salat / Gemüse	Coleslaw ^m / Salat / Gemüse

Montag, 09. November 2020

A	B
Vollkornpenne ^{gw} (Röhrennudeln) mit Tomatensoße ^{m gw} und Reibekäse ^m	Indische Currypfanne ^{gw m} (Paprika, Blumenkohl, Paneerkäse) mit Vollkornreis ^{g sj sm}
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 10. November 2020

A	B
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf ^{m gw}	Linsensuppe ^{sl} mit Brötchen ^{gd gr gh gw es csm}
Vanillequark ^m / Salat / Gemüse	Vanillequark ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 11. November 2020

A	B
Putengeschnetzeltes "Züricher Art" ^{m gw} mit Reis ^{m gsj sm}	Nudelauflauf ^{m gw e}
Möhren-Apfel Rohkost / Obst	Möhren-Apfel Rohkost / Obst

Donnerstag, 12. November 2020

A	B
Fischbulette ^{gw m e sn} (Kabeljau) mit Rahmwirsing ^m und Kartoffeln	Kürbiscremesuppe ^m mit Kürbiskerntopping
Schokoladenpudding ^m / Salat / Gemüse	Schokoladenpudding ^m / Salat / Gemüse

Freitag, 13. November 2020

A	B
Chili con Carne ^{gsj scsm} (Bohnen-Hackfleisch-Topf) mit Reis ^{gsj sm}	Falafel ^{gw esj msl sn} (Kichererbsenbällchen) mit Tzatziki ^m (Joghurt mit Gurken und Kräutern) und Couscous ^{gw}
Rotkohlrohkost / Salat / Gemüse	Rotkohlrohkost / 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, 16. November 2020

A	B
Vollkornspirelli ^{gw} mit Frischkäse-Erbsensoße ^m	Gemüsebulette ^{gw e} mit Möhren in Soße ^{m gw} und Vollkornreis ^{gjsm}
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 17. November 2020

A	B
Kartoffeleintopf ^{sl} mit Wiener Würstchen (Geflügel)	Orientalische Gemüsepfanne ^{m gw} (Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini, Aprikosen) mit Bulgur ^{gw} und Minzdipl ^m
Kokosjoghurt ^m / Salat / Gemüse	Kokosjoghurt ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 18. November 2020

A	B
Lachs in milder Currysoße ^{m gw} mit Reis ^{gjsm} und Blattsalat mit Buttermilch-Honig-Dressing ^m	Kartoffel-Lauch-Gratin ^{m gw}
Obst / Salat / Gemüse	Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 19. November 2020

A	B
Eier in Senfsoße ^{m gw} mit Kartoffeln	Vorsuppe: Tomatensuppe Milchreis ^{gjsmsnsm}
Pflaumenkompott / Salat / Gemüse	Pflaumenkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 20. November 2020

A	B
Rinderbulette ^{gw e} mit grünen Bohnen ^m und Kartoffelpüree ^m	Wirsingkohleintopf mit Brötchen ^{gw}
Stracciatellaquark ^{m sc} (Schokosplitter) / Salat / Gemüse	Stracciatellaquark ^{m sc} (Schokosplitter) / Salat / Gemüse

Montag, 23. November 2020

A	B
Schmetterlingsnudeln ^{gw} mit Ricotta-Gemüesoße ^m	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Hirtenkäse ^m
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 24. November 2020

A	B
Rührei ^m mit Spinat ^{m gw} und Kartoffeln	Paella ^{sj m g sm} (spanisches Reisgericht mit Tofu, Paprika, Erbsen, Oliven) mit Kräuterdip ^m
Orangenjoghurt ^m / Salat / Gemüse	Orangenjoghurt ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 25. November 2020

A	B
Seelachsfilet in Dillsoße ^{m gw} mit Vollkornreis ^{gjsm}	Möhren-Ingwer-Suppe ^m mit Sonnenblumenkernbrot ^{gr gw gg gd mscslsm}
Gurkensalat / Obst	Gurkensalat / Obst

Donnerstag, 26. November 2020

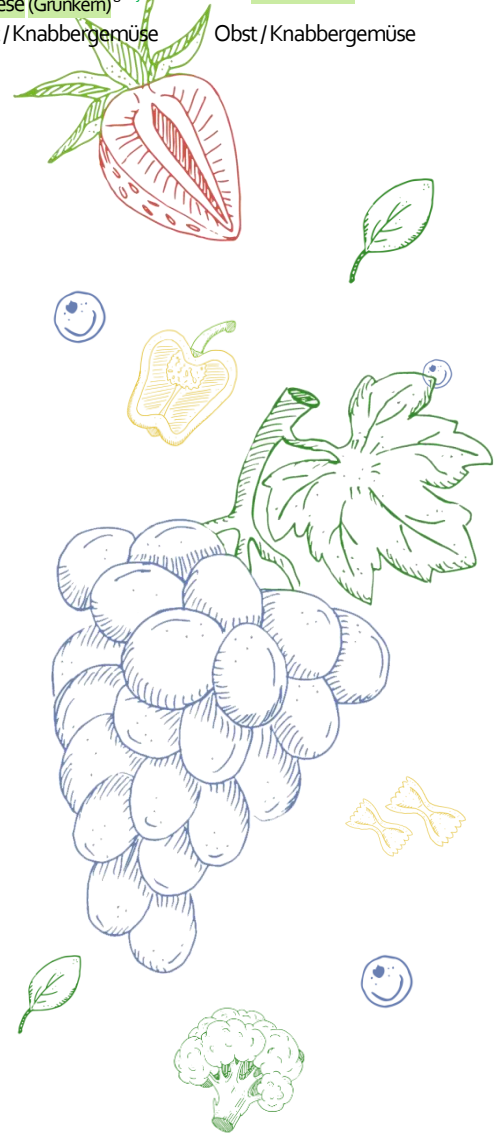
A	B
Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren ^{m gw} und Reis ^{m gjsm}	Linsencorma ^{gjsmsn} (Indischer Eintopf mit Linsen und Süßkartoffeln) mit Sauerrahm ^m und Baguette ^{gw emsc}
Pfirsichquark ^m / Salat / Gemüse	Pfirsichquark ^m / Salat / Gemüse

Freitag, 27. November 2020

A	B
Herbstlicher Gemüseintopf ^{sl} mit Rindfleisch	Kartoffeln mit Kräuterquark ^m und Rote Beete Apfel Rohkost
Schokopudding ^m / Salat / Gemüse	Schokopudding ^m / Salat / Gemüse

Montag, 30. November 2020

A	B
Vollkornspirelli (Spiralnudeln) ^{gw} mit vegetarischer Soße Bolognaise (Grünkern) ^{gd sjsm}	Polentatasche ^{gw m} mit Rahmerbsen ^m und Vollkornreis ^{gjsm}
Obst / Knabbergemüse	Obst / 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, 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!

LUNA
Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 - 0
www.luna.de
GS AM STADTPARK - HXS