



Montag – 06.01.2025

Farfalle^{gw}
mit **Tomaten-Gemüsesoße**
(Tomatensoße mit Brokkoli, Zucchini, Paprika)

Backcamembert^{gw m}
mit **Preiselbeerkompott**, **Maisgemüse**
und **Kartoffelstampf**^m

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 07.01.2025

Geflügelbratwurst
mit **Möhren-Erbsen-Gemüse**^{gw m}
und **Kartoffeln**

Bunte Reispfanne (Erbsen, Paprika, Porree)^{g sm}
mit **Kräutersahnesoße**^{m gw}

Möhren-Apfel-Rohkost
Obst

Mittwoch – 08.01.2025

Lachs in Gurken-DillsöÙe^{f gw m}
mit **Vollkornreis**^{g sm}

Spinat-Vollkornnudelaufauf^{gw m}
mit **KäsesoÙe**^{gw m}

Mangoquark^m
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}
und **Zitronen-Dressing**

Donnerstag – 02.01.2025

Vollkornpenne^{gw} mit
vegetarischer SoÙe Bolognese^{gd sj sn sm lu}
(Grünkern, Zucchini, Tomaten, Möhren)
und **ReibekäÙe**^m

Vegane Nuggets^{gw gg sj}
mit **Gemüse Couscous**^{gw sj sn}
und **Schnittlauchdip**^m

Vanillequark^m
Knabbergemüse

Freitag – 03.01.2025

Eier in SenfsoÙe^{gw e m sn}
mit **Kartoffelpüree**^m
und **Gemüesticks**

Vorsuppe: **Blumenkohlcremesuppe**^m
GrieÙsbrei^{m gw}

Rote Grütze
Knabbergemüse

Donnerstag – 09.01.2025

Mildes Linsencurry^{gw m sm}
mit **Reis**^{g sm}, **Sauerrahm**^m
und **Fladenbrot**^{gr gw m sm sj e sc n}

Wirsingintopf
mit **Sesambrot**^{gr gw sm gd gg sc sn sl}

Obst
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}
und **Zitronen-Dressing**

Freitag – 10.01.2025

Käsespätzle^{gw m e}
mit Röstzwiebeln^{gw} und dunkler SoÙe

Möhren-Ingwer-Suppe^{m gw}
mit **Knusperbrötchen**^{gw gg sj m sc sm}

Vanillepudding^m
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}
und **Zitronen-Dressing**

Montag – 13.01.2025

Penne^{gw}
mit **KräuterfrischkäsesoÙe**^{gw m}
und **Gemüesticks**

Gemüsebratling^{gw e}
mit **Kartoffelgratin**^m
und **Brokkoli in heller SoÙe**^{gw m}

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 14.01.2025

Rindergulasch Szegedinger Art^{gw}
mit **Kartoffeln**

Maultaschen^{gw e m sl sj sn}
in **Gemüsebrühe**^{sl}

Müsljoghurt
mit **Agavendicksaft**^{m gw gg gh sj sn sm lu}
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen**^{g sj sm}
und **Dressing Sylter Art**^{m sn}

Mittwoch – 15.01.2025

Mehlierter Seelachs^{f gw m sn e}
mit **Mascarpone-Möhren**^m
und **Vollkornreis**^{g sm}

Indische Currypfanne mit **Paneer**^{gw m sm}
(Indischer RahmkäÙe, Paprika, Blumenkohl, rote Linsen)
und **Couscous**^{gw sj sn}

Coleslaw^m
Obst

Donnerstag – 16.01.2025

Rührei^m mit **Rahmspinat**^{gw m} und **Kartoffeln**,
dazu **Tomatensalat mit frischem**
Schnittlauch

Vorsuppe: **Tomatensuppe**
Milchspeise aus Goldhirse^{m g n sj sm}

Kirschkompott
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen**^{g sj sm}
und **Dressing Sylter Art**^{m sn}


Freitag – 17.01.2025

Italienischer Nudelaufauf^{gw m} (Zucchini)
mit **TomatensoÙe**

Grüner Erbseneintopf^{g sj sn sm lu}
(Möhre, Porree)

Obst
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen**^{g sj sm}
und **Dressing Sylter Art**^{m sn}

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

Montag – 20.01.2025

Spirelli^{gw}
mit **Linsenbolognese**^{g sm} (Tomate, Möhre)
und **Reibekäse**^m

o

Gratinierter Blumenkohl^{m gw}
mit **Kartoffel-Möhrenstampf**^m

o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 21.01.2025

Lachs in Zitronensoße^{f gw m}
mit **Reis**^{g sm} und **Erbsen**

o

Ricotta-Spinat-Tortellini^{gw m sj sn}
mit **Tomaten-Basilikumsoße**
und **Gemügesticks**

o

Apfel-Vanille-Kompott
Salatbuffet mit **Kürbiskernen**sm
und **Joghurt-Dressing**^m

Mittwoch – 22.01.2025

Gemüse Nuggets^{gw m}
(Mais, Möhren, Pastinake, Erbsen, Romanesco, Brokkoli)
mit **Kartoffelpüree**^m und **Tomatensalsa**

o

Grüner Bohneneintopf
mit **Bauernbrot**^{gw gr gd gg m sm sc sl lu}

o

Quarkspeise^m mit **Dinkelpops**^{gd sj sn sm lu}
Salatbuffet mit **Kürbiskernen**sm
und **Joghurt-Dressing**^m

Donnerstag – 23.01.2025

Paniertes Hähnchenschnitzel^{gw gg}
mit **Erbsengemüse**
und **Kartoffeln**

o

Vegetarische Paella^{sj g sm}
(Tofu, Paprika, Erbsen, Tomaten)
mit **Kräuterdip**^m

o

Obst
Salatbuffet mit **Kürbiskernen**sm
und **Joghurt-Dressing**^m

Freitag – 24.01.2025

Ratatouille^{m gw}
(Zucchini, Aubergine, Paprika)
mit **Hirtenkäse**^m und **Couscous**^{gw sj sn}

o

Weißer Bohneneintopfsm
(Möhren, Kartoffeln, Porree)
mit **Vollkornbrot**^{gr gg m sm sc sl lu}

o

Birnenjoghurt^m
Salatbuffet mit **Kürbiskernen**sm
und **Joghurt-Dressing**^m

Montag – 27.01.2025

Rinderbulette^{gw e sn m sj sc sl}
mit **Rotkohl**
und **Kartoffelstampf**^m

o

Tomaten-Nudelaufauf^{gw m}

o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 28.01.2025

Falafel (Kichererbsenbällchen)^{gw e sj m sc sl sn sm} mit
griechischem Gurken-Joghurt-Dip^m
und **Gemüsecouscous**^{gw sj sn}

o

Chili sin Carne^{sj g sn sm}
(Sojaschnetzel, Kidneybohnen, Mais, Paprika)
mit **Dinkelvollkornbrötchen**^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

o

Schokopudding^m
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}
und **French-Dressing**^{m sn}

Mittwoch – 29.01.2025

Fisch Nuggets^{f gw}
mit **Rahmspinat**^{gw m}
und **Kartoffeln**

o

Kartoffeln mit Kräuterquark^m,
dazu **Gurkensalat** und **frischem Dill**

o

Obst
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}
und **French-Dressing**^{m sn}

Donnerstag – 30.01.2025

Eierfrikassee^{e m gw}
mit **Kartoffelstampf**^m

o

Vorsuppe: **Grüne Erbsensuppe**^m
Milchreis^{m g sm}

o

Apfelmus
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}
und **French-Dressing**^{m sn}

Freitag – 31.01.2025

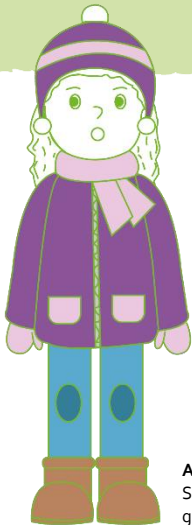
Penne^{gw}
mit **Käsesahnesoße**^m
und **Gemügesticks**

o


Tomatensuppe^m
mit **feinen Gemügestreifen** (Möhren, Zucchini)
und **Croutons**^{gw sm}

o

Orangenjoghurt^m
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}
und **French-Dressing**^{m sn}



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