

SPEISEPLAN



Dienstag, 01. September 2020

A	B
Gebackener Frischkäse ^{m gw} gg gr mit Buttermöhren ^m und Kartoffelstampf ^m Zitronenjoghurt ^m / Salat / Gemüse	Tofu in Soße a la Choron ^m gw (Tomate) mit Kräutereis ^{gsj sm} Zitronenjoghurt ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 02. September 2020

A	B
Königsberger Klopse ^{e gw m} (Geflügel) mit Kapernsoße ^{m gw} und Kartoffeln	Chinapfanne ^{sj gw} (Weißkohl, Möhre, Zuckerschoten, Paprika, Sojasprossen) mit Reis ^{gsj sm}

Rote-Beete-Apfel-Rohkost / Obst	Rote-Beete-Apfel-Rohkost / Obst
---------------------------------	---------------------------------

Donnerstag, 03. September 2020

A	B
Lachs in Gurken-Dill-Soße ^{m gw} mit Reis ^{gsj sm}	Vegetarisches Schnitzel ^{gw} e sj mit grünen Bohnen in Soße ^{m gw} und Kartoffeln

Beerenquark ^m / Salat / Gemüse	Beerenquark ^m / Salat / Gemüse
--	--

Freitag, 04. September 2020

A	B
Linsentaler ^{gw gh e} mit Erbsen in Soße ^{m gw} und Vollkornreis ^{gsj sm}	Tomatensuppe ^m mit Gemüsestreifen ^m (Möhre, Zucchini) und Leinsamen-Vollkornbrot ^{gr gw gg gd m sc sj sm}

Vanillepudding ^m / Salat / Gemüse	Vanillepudding ^m / Salat / Gemüse
---	---

Montag, 07. September 2020

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

Dienstag, 08. September 2020

A	B
Geflügelbulettes ^{e gw} mit Tomatencurrysoße und Kartoffeln	Eierfrühstück ^{m gw} mit Reis ^{gsj sm}
Möhren-Orangen-Rohkost / Obst	Möhren-Orangen-Rohkost / Obst

Mittwoch, 09. September 2020

A	B
Panierter Seelachs ^{gw} mit Kräutersoße ^{gw m} und Reis ^{gsj sm}	Gemüsecremesuppe ^{sl m} mit Sonnenblumenkernen und Vollkornbrot ^{gw gg gr gd m sc sm}

Bunter Blattsalat mit Vinaigrette ^{sn} / Obst	Bunter Blattsalat mit Vinaigrette ^{sn} / Obst
--	--

Donnerstag, 10. September 2020

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

Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse	Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse
------------------------------------	------------------------------------

Freitag, 11. September 2020

A	B
Rindergulasch mit Champignons ^{m gw g sc sm sn} mit Reis ^{gsj sm}	Vegetarische Bratwurst ^{sl g e m sn sj} mit Rahmporree ^m und Kartoffeln

Coleslaw ^m / Salat / Gemüse	Coleslaw ^m / Salat / Gemüse
---	---

Montag, 14. September 2020

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

Dienstag, 15. September 2020

A	B
Überbackene Zucchini-Kartoffel Pfanne ^m	Linsensuppe ^{sl} mit Brötchen ^{gd gw e sc sm}
Rotkohlrohkost / Salat / Gemüse	Rotkohlrohkost / Salat / Gemüse

Mittwoch, 16. September 2020

A	B
Chili con Carne (Bohnen-Hackfleisch-Topf) ^{gsj sc sm} mit Reis ^{m gsj sm}	Falafel (Kichererbsenbällchen) ^{gw esj m sl sn} mit Tzatziki ^m (Joghurt mit Gurken und Kräutern) und Couscous ^{gw}

Schokopudding ^m / Salat / Gemüse	Schokopudding ^m / Salat / Gemüse
--	--

Donnerstag, 17. September 2020

A	B
Mehlierter Seehecht ^m mit Gewürzgurkendip ^m und Kartoffeln	Kürbiscremesuppe ^m mit Kürbiskernen und Finnenbaguette ^{gw gg sj m sm}

Möhren-Apfel-Rohkost / Salat / Gemüse	Möhren-Apfel-Rohkost / Salat / Gemüse
---------------------------------------	---------------------------------------

Freitag, 18. September 2020

A	B
Putengeschnitzeltes "Zürcher Art" ^{m gw} mit Reis ^{gsj sm} und Eisbergsalat mit Joghurt-Kräuter Dressing ^m	Nudelauflauf ^{m gw e} (Zucchini) mit Kräuterfrischkäsesoße ^{m gw}

Bienen-Reiscreme ^{m g jsj sc sn sm}	Bienen-Reiscreme ^{m g jsj sc sn sm}
--	--

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 gem. der Verordnung (EG) Nr. 834/2007 Bio



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

CUC

SPEISEPLAN

Montag, 21. September 2020

A	B
Vollkornspirelli ^{gw} mit Pesto verde ^{m e} (Italienische Kräuterpaste mit Sonnenblumenkernen und Parmesankäse)	Gemüsebulette ^{gw e} mit Möhren in Soße ^{m gw} und Vollkornreis ^{gjsm}
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 22. September 2020

A	B
Kartoffeleintopf ^{sl} mit Wiener Würstchen (Geflügel)	Bunter Couscous ^{gw} (Paprika, Erbsen, Mais) mit Minzdip ^m
Kokosjoghurt ^m / Salat / Gemüse	Kokosjoghurt ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 23. September 2020

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

Donnerstag, 24. September 2020

A	B
Eier in Senfsoße ^{m gw} mit Kartoffeln und Tomatensalat	Vorsuppe: Blumenkohlcremesuppe ^m Milchreis ^{gjsmsn}
Pflaumenkompott / Salat / Gemüse	Pflaumenkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 25. September 2020

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

Montag, 28. September 2020

A	B
Schmetterlingsnudeln ^{gw} mit Ricotta-Gemüsesoße ^m	Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hirtenkäse gratiniert ^m
Obst / Knabbergemüse	Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 29. September 2020

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

Mittwoch, 30. September 2020

A	B
Seelachsfilet in Dillsoße ^{mgw} mit Vollkornreis ^{gjsm}	Möhren-Ingwer-Suppe ^m mit Sonnenblumenkernbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Blattsalat mit Kräutervinaigrette ^{sn} / Obst	Blattsalat mit Kräutervinaigrette ^{sn} / Obst

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 gem. der Verordnung (EG) Nr. 834/2007 Bio

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, Pecanuss, 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