



Dienstag – 01.10.2024

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

- **Gnocchetti**^{gw e}
mit **Tomaten-Basilikum-Pesto**^{m g sj}
und **Cocktailtomaten**

- **Vanillequark**^m

Mittwoch – 02.10.2024

Gemüse Nuggets^{gw m}
mit **Kartoffelpüree**^m und **Tomatensalsa**

- **Kokoscurry** (Tofu, Weißkohl)^{sj m}
mit **Reis**^{g sm}

- **Apfel-Rotkohlrhokost**

Donnerstag – 03.10.2024

Tag der deutschen Einheit

FEIERTAG

Freitag – 04.10.2024

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

- **Gelbe Linsensuppe**^{m g sj sm} (Möhre)
mit **Roggenvollkornbrot**^{gr gg m sm sc sl lu}

- **Reiscreme**^{m g sm}

Montag – 07.10.2024

Penne^{gw} mit **Kürbissahnesoße**^m
und **Reibekäse**^m

- **Paneer** (Indischer Rahmkäse)
in **Kräutersoße**^{m gw}
mit **Erbsengemüse** und **Reis**^{g sm}

- **Obst**

Dienstag – 08.10.2024

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

- **Orientalische Gemüsepfanne**
mit **Bulgur**^{gw sj sm}

- **Möhren-Orangerhokost**

Mittwoch – 09.10.2024

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

- **Kartoffelsuppe**^{sl}

- **Obst**

Donnerstag – 10.10.2024

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

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

- **Apfelmus**

Freitag – 11.10.2024

Rindergulasch Szegediner Art (Sauerkraut)
mit **Kartoffeln**

- **Spinat-Nudelaufauf**^{m gw}

- **Heidelbeerjoghurt**^m

Montag – 14.10.2024

Spirelli^{gw}
mit **Tomaten-Basilikumsoße**
und **Reibekäse**^m

- **Vegetarisches Geschnetzeltes Gyros Art**^{sj m}
(Tofu) mit **Minz-Dip**^m und **Reis**^{g sm}

- **Obst**

Dienstag – 15.10.2024

Lachs in fruchtiger Currysoße^{f gw m}
(Pfirsich, Apfel) mit **Reis**^{g sm}

- **Kartoffeln mit Kräuterquark**^m
und **Gurkensalat mit frischem Dill**

- **Gurkensalat mit frischem Dill**

Mittwoch – 16.10.2024

Vollkompenne^{gw}
mit **Paprika-Würstchen-Gulasch**^{m gw 2.1.}
(Geflügel)

- **Chinapfanne**^{sj} (Tofu, Sojasprossen, Möhren, Paprika,
Weißkohl, Zuckerschoten)
und **Vollkornreis**^{g sm}

- **Obst**

Donnerstag – 17.10.2024

Gratinierter Kartoffelaufauf^{gw m}
(Möhren, Lauch)

- **Ricotta-Tortellini**^{gw m sj sn}
mit **Basilikumsahnesoße**^{gw m}

- **Birnenkompott**

Freitag – 18.10.2024

Vegetarische Bratwurst^{sj sl g e m sc sn sm}
mit **Tomaten-Currysoße**, Sauerkraut
und **Kartoffelpüree**^m

- **Kichererbsencurry**^{m g sj sm}
mit **Couscous**^{gw sj sn}

- **Quarkspeise**^m mit **Dinkelpops**^{gd sj sn sm lu}

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 gem. der VO (EG) VO 2018/848 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 – 21.10.2024

Herbstferien bis 01. November 2024

Vollkornpenne^{gw}
mit **vegetarischer Soße Bolognese**^{gd sj sn sm lu}
(Grünkern, Zucchini, Tomate, Möhre)
und **Reibekäse**^m

◦
Gemüse Couscous-Pfanne^{gw sj sn}
mit **Joghurt dip**^m

◦
Obst

Dienstag – 22.10.2024

Nudelaufwurf (Tomate, Bechamel)^{gw m}
mit **Tomatensoße**

◦
Linsencorma^{g sm} mit **Schmand**^m
und **Fladenbrot**^{gw gr gd m sm sj e sc n}

◦
Bunter Blattsalat
mit **Balsamico-Dressing**^{sn}

Mittwoch – 23.10.2024

Panierter Seelachs^{gw f m e sn}
mit **Rahmerbsen**^m
und **Kartoffelstampf**^m

◦
Minestrone (Italienische Gemüsesuppe)^{sl}
mit **Sternchen-Nudeln**^{gw}

◦
Obst

Donnerstag – 24.10.2024

Eier in **Senfsoße**^{gw e m sn} mit **Kartoffeln**,
dazu gemischter Salat
mit **Buttermilch-Dressing**^m

◦
Vorsuppe: **Champignoncremesuppe**^{m gw}
Milchspeise aus Goldhirse^{m g n sj sm}

◦
Pflaumenkompott

Freitag – 25.10.2024

Wrap^{gw} mit **Chili con Carne**^{g sm}
und **Reibekäse**^m

◦
Überbackene
Gnocchetti-Gemüsepfanne^{m gw e}
mit **Tomatenrahmsoße**^m

◦
Vanillepudding^m mit **Fruchtsoße**

Montag – 28.10.2024

Farfalle^{gw}
mit **Spinat-Käsesoße**^{gw m}

◦
Erbseintopf^{f g sj sn sm lu}

◦
Obst

Dienstag – 29.10.2024

Vegetarische Lasagne^{gw gd m sj sn sm lu}
(Grünkern)

◦
Gemüsebulette^{gw e}
mit **Schnittlauchsoße**^{gw m}, **Mais**
und **Bulgur**^{gw sj sm}

◦
Mango-Sanddom-Joghurt^m

Mittwoch – 30.10.2024

Lachs in Gurken-Dillsoße^{f gw m}
mit **Reis**^{g sm}

◦
Käsespätzle^{gw m e}
mit **Röstzwiebeln**^{gw} und dunkler Soße

◦
Obst

Donnerstag – 31.10.2024

Hähnchenschnitzel^{gw}
mit **Rotkohl** und **Kartoffeln**

◦
Penne^{gw}
mit **Basilikum-Pesto**^{m g sj sm}

◦
Tomaten-Mozzarella-Salat
mit **Balsamico-Dressing**

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 gem. der VO (EG) VO 2018/848 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

