

LUNA SPEISEPLAN NOVEMBER

BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

Montag – 03.11.2025

Mildes Rindergulasch (Tomaten, Möhren)
mit **Kartoffelstampf**^m
○
Farfalle^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Käsesoße**^{gw m} (Goudakäse, Blauschimmelkäse),
dazu **Gemügesticks**
○
Obst



Dienstag – 04.11.2025

Gemüsetaler^{gw e} (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Mais,
Kohlrabi) mit **Vollkornreis**^{g sm} und **grünen Bohnen**
in **Soße**^{gw m}
○
Vollkornspirelli^{gw sj sn e} (Spiralnudeln)
mit **Tomatenrahmsauce**^m, dazu **Gemügesticks**
○
Apfel-Rotkrautsalat

Mittwoch – 05.11.2025

Fisch Nuggets^{gw f} (Kabeljau) mit **Kartoffeln**,
Kräuterdip^m und **Gurkensalat** mit **frischen Dill**
○
Chili sin Carne^{g sm} (Kidney Bohnen, Tomaten,
Paprika, Mais) mit **Reis**^{g sm}
○
Obst

Donnerstag – 06.11.2025

Eierfrikassee^{e m gw} (Erbsen, Möhren)
mit **Kartoffeln**
○
Vorsuppe: **Blumenkohlcremesuppe**^m
Grießbrei^{m gw}
○
Rote Grütze
(Johannis-, Him-, Brom-, Heidel-, Erdbeeren)

Freitag – 07.11.2025

Indische Currypfanne mit **Paneerkäse**^{gw m sm}
(Indischer Rahmkäse, rote Linsen, Paprikas, Blumenkohl)
und **Reis**^{g sm}
○
Käsespätzle^{gw m e} (Goudakäse, Blauschimmelkäse)
mit **Röstzwiebeln**^{gw} und **dunkler Soße**
○
Stracciatellaquark^{m sj sc g sm n}
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)

Montag – 10.11.2025

Spirelli^{gw sj sn e} (Spiralnudeln) mit **Tomaten -**
Basilikumsauce und **Reibekäse**^m (Goudakäse),
dazu **Gemügesticks**
○
Vegetarisches Rahmgescnnetzeltes^{sj gw m sn}
(Sojaschnitzel, Möhren, Paprikas, Tomaten, Sahne)
und **Kartoffelstampf**^{f m}
○
Obst

Dienstag – 11.11.2025

Geflügelfrikassee^{gw m} (Putengeschnitzeltes, Möhren,
Porree, Champignons, Erbsen) mit **Reis**^{g sm}
○
Kartoffeln mit **Kräuterquark**^m,
dazu **Blattsalat** mit **Zitronendressing**
○
Bimnjoghurt^m

Mittwoch – 12.11.2025

Vegetarisches Schnitzel^{gw sj e m sc sl sn sm} (Soja, Weizen)
mit **Mascarpone-Möhren**^{m gw} und **Kartoffeln**,
dazu **Snackgurken**
○
Tomaten - Reispfanne^{g sm} (Paprikas, Erbsen)
mit **Hirtenkäse**^m und **Kräuterdip**^m
○
Obst

Donnerstag – 13.11.2025

Lachs in Gurken-Dillsoße^{f gw m}
mit **Vollkornreis**^{g sm}
○
Kartoffelsuppe^{sl}
mit vegetarischem Würstchen^{1 e m g sl sn sj}
(Hühnerfleisch)
und **Dinkelvollkornbrötchen**^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}
○
Möhren-Apfelrohkost

Freitag – 14.11.2025

Hausgemachter **Kichererbsentaler**^{gw e sj sm}
(Möhren, Eier) mit **Kartoffelstampf**^m
und **Erbsen in Sahnesauce**^{gw m}
○
Blumenkohlcurry^{gw m} mit **Reis**^{g sm}
○
Vanillequark^m

Montag – 17.11.2025

Penne^{gw sj sn e} (Röhrennudeln)
mit **Soße Bolognese** (Rinderhackfleisch, Zucchini,
Tomaten, Möhren), dazu **Reibekäse**^m (Goudakäse)
○
Gebackener Käse^{gw gr m} (Hirtenkäse),
dazu **Möhren in Soße**^{gw m}
und **Kartoffelstampf**^m
○
Obst

Dienstag – 18.11.2025

Kartoffel-Blumenkohlauflauf^{gw m}
mit **Gartenkräutersauce**^{gw m}
○
Ricotta-Tortellinis^{gw m sj sn} (Spinat)
mit **Sahnesauce** und **frischem Basilikum**^{gw m},
dazu **Möhren-Orangen-Rohkostsalat**
○
Zitronengrieß^{gw m}

Mittwoch – 19.11.2025

Panierter Seelachs^{gw f m e sn} mit **Vollkornreis**^{g sm}
und **Spinat**^{gw m}
○
Vegetarisches Gyros^{sj m} (Tofu, Tomaten, Porree, Sahne,
Zwiebeln) mit **griechischem Joghurt-Gurkendip**^m
und **Couscous**^{g sj sm}
○
Coleslaw^m (Weißkohl, Möhren, Joghurt)

Donnerstag – 20.11.2025

Eier in Senfsoße^{gw e m sn} mit **Kartoffeln**,
dazu **Gemügesticks**
○
Asiatische Gemüsepfanne^{sj m sl gw}
(Tofu, Paprikas, Möhren, Champignons, Porree)
mit **Reis**^{g sm}
○
Obst

Freitag – 21.11.2025

Mildes Linsencurry^{gw m sm} (Rote Linsen,
Blumenkohl, Paprikas) mit **Reis**^{g sm}, **Sauerrahm**^m
und **Fladenbrot**^{gw gr gd m sm sj e sc n}
○
Nudelaufbau^{gw m sj sn e} (Tomaten, Bechamel,
Goudakäse) mit **Tomatensoße**
○
Kokos-Müsljoghurt^{m gw gh gg gr sj sc 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** bestehen zu 100% aus Bio-Zutaten. DE-ÖKO-070 **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=Koffein, 11=chininhaltig



LUNA SPEISEPLAN NOVEMBER

BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

Montag – 24.11.2025

Farfalle^{gw sj sn e} mit Spinat-Käsesoße^{gw m}
(Gouda, Blauschimmelkäse), dazu Gemüsesticks

Gemüsebratling^{gw e} (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabis) mit Kartoffelgratin^m und Brokkoli in heller Soße^{gw m}

Obst

Dienstag – 25.11.2025

Putengeschnetzeltes Züricher Art^{gw m}
(Champignons, Möhren, Zucchini, Tomatenpolpa, Sahne) mit Reis^{g sm}

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

Apfel-Zimtquark^m

Mittwoch – 26.11.2025

Lachs in Zitronensoße^{f gw m} mit Möhren und Kartoffeln

Penne^{gw} mit Basilikum-Pesto^{m g sj sm}
(Basilikum, Petersilie, Hartkäse, Sonnenblumenkerne), dazu Tomaten-Mozzarella-Salat^m mit Balsamicodressing

Tomaten-Mozzarella-Salat^m mit Balsamicodressing

Donnerstag – 27.11.2025

Paneerkäse (Indischer Rahmkäse) in Kräutersahnesoße^{gw m}, mit Erbsen und Bulgur^{gw sj sm}

Orientalische Gemüsepfanne
(Tomate, Aubergine, Zucchini, Paprika, Pfirsich) mit Hirtenkäse^m und Couscous^{gw sj sn}

Obst

Freitag – 28.11.2025

Gnocchi-Gemüsepfanne^{gw m sj sn}
(Tomaten, Champignons, Brokkoli, Erbsen, Mais, Sahne)

Kichererbsenpfanne mit Süßkartoffel^{m g sj sm}
(Paprika, Möhren, Tomaten, Joghurt)

Schokoladenpudding^m



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** bestehen zu 100% aus Bio-Zutaten. DE-ÖKO-070 **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

