

LUNA SPEISEPLAN DEZEMBER

BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

Montag – 01.12.2025

Vollkornpenne^{gw sj sn e} (Röhrennudeln) mit **vegetarischer Bolognese**^{gd sj sn sm lu} (Grünkern, Zucchini, Tomaten, Möhren) und **Reibekäse**^m (Goudakäse)

○
Mexikanische Gemüsepfanne^{sj gw m sm sn} (Sojaschnetzel, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, grüne Bohnen, Paprikas) mit **Bulgur**^{gw sj sm}
○
Obst

Dienstag – 02.12.2025

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

○
Ricotta-Tortellini^{gw m sj sn} (Spinat) mit **Tomatenrahmsoße**^m
○
Tomatensalat mit frischem Schnittlauch

Mittwoch – 03.12.2025

Fisch Nuggets^{gw f} (Kabeljau) mit **Möhrengemüse** und **Reis**^{g sm}, dazu **Gewürzgurkendip**^m

○
Kartoffeln mit **Kräuterquark**^m, dazu **Knabbergemüse**
○
Obst

Donnerstag – 04.12.2025

Indische Currypfanne mit **Paneerkäse**^{gw m sm} (Indischer Rahmkäse, Paprikas, Blumenkohl, rote Linsen) und **Couscous**^{gw sj sn}

○
Vorsuppe: **Grüne Erbsensuppe**^m (Kartoffel, Sahne)
Milchreis^{m g sm}
○
Apfelmus

Freitag – 05.12.2025

Rindergeschnetzeltes Stroganoff Art^{gw m} (Champignons, Tomaten, saure Gurken) und **Reis**^{g sm}

○
Vegetarische Bratwurst^{sj gl e m sc sn sm} (Basis aus Gemüse, Soja) mit **Tomaten-Currysoße**, **Sauerkraut** und **Kartoffelpüree**^m
○
Stracciatellaquark^{m sj sc g sm n} (Quarkspeise mit Schokoladenstücken) Überraschung

Montag – 08.12.2025

Farfalle^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln) mit **Linsenbolognese**^{g sm} (Rote Linsen, Tomaten, Möhren) und **Reibekäse**^m (Goudakäse)

○
Backcamembert^{gw m} mit **Beerenkompott** (Rote und schwarze Johannis-, Heidel-, Brom-, Himbeeren), **Maisgemüse** und **Kartoffelstampf**^m
○
Obst

Dienstag – 09.12.2025

Geflügelbratwurst (Hähnchen) mit **Rotkohl** und **Kartoffelpüree**^m

○
Champignoncremesuppe^{e gw m} mit **frischer Petersilie** und **Knusperbrötchen**^{gw gg sj m sc sm}
○
Vanillejoghurt^m

Mittwoch – 10.12.2025

Vegetarisches Rahmggeschnetzeltes^{sj gw m sn} (Sojaschnetzel, Möhren, Paprikas, Tomaten) mit **Reis**^{g sm}

○
Hausgemachter Tofutaler^{sj gh gw e} (Tofu, Möhren, Haferflocken, Ei) mit **grünen Bohnen in Soße**^{gw m} und **Kartoffeln**
○
Obst

Donnerstag – 11.12.2025

Lachsfrikassee^{f gw m} (Möhren, Erbsen, Kapern, Sahne) mit **Vollkornreis**^{g sm}

○
Italienischer Vollkornnudelaufauf^{gw m sj sn e} (Zucchini, Béchamel, Goudakäse) mit **Tomatensoße**
○
Eisbergsalat mit **French Dressing**^{m sn}

Freitag – 12.12.2025

Gratinierter Blumenkohl^{gw m} (Goudakäse) mit **Kartoffeln**

○
Chinapfanne mit **Tofustreifen**^{sj} (Paprikas, Blumenkohl, Möhren, grüne Bohnen, Bohnenkeimlinge, Pfirsiche, Tomaten) und **Reis**^{g sm}
○
Sahnepudding^m

Montag – 15.12.2025

Spirilli^{gw sj sn e} (Spiralnudeln) mit **Tomaten-Basilikumsoße** und **Reibekäse**^m (Goudakäse), dazu **Gemüsesticks**

○
Gratinierte Kartoffel-Gemüsepfanne mit **Hirtenkäse**^m (Paprikas, Zucchini)
○
Obst

Dienstag – 16.12.2025

Rinderbulette^{gw e sn m sj sc sl} mit **Möhren in Soße**^{gw m} und **Kartoffeln**

○
Tomatenreispfanne^{g sm} (Paprikas, Erbsen) mit **Gartenkräutersoße**^{gw m}
○
Frischer Gurkensalat mit **Joghurt-Dill dressing**^m

Mittwoch – 17.12.2025

Mehlierter Seelachs Müllerin Art^{f gw m sn e} mit **Rahmwirsing**^{gw m} und **Vollkornreis**^{g sm}

○
Orientalische Gemüsepfanne (Auberginen, Zucchini, Paprikas, Tomaten, Pfirsiche) mit **Couscous**^{gw sj sn} und **Minzdip**^m
○
Obst

Donnerstag – 18.12.2025

Eier in Senfsoße^{gw e m sn} mit **Kartoffeln**, dazu **Blattsalat** mit **Dressing Sylter Art**^{m sn}

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

Freitag – 19.12.2025

Überbackener Nudelaufauf^{gw m sj sn e} (Tomaten, Béchamel, Goudakäse) mit **Tomatensoße**, dazu **gemischter Salat** mit **Balsamico Dressing**^{sn}

○
Grüner Erbseneintopf^{g sj sn sm lu} (Kartoffeln, Möhren, Porree) mit **Dinkelvollkornbrötchen**^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}
○
Kokos-Müslijoghurt^{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, 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



LUNA SPEISEPLAN DEZEMBER

BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

Montag – 22.12.2025

Weihnachtsferien bis zum 02.01.2026

GESCHLOSSEN

Dienstag – 23.12.2025

GESCHLOSSEN

Mittwoch – 24.12.2025

Heiligabend

GESCHLOSSEN



Donnerstag – 25.12.2025

1. Weihnachtsfeiertag

FEIERTAG



Freitag – 26.12.2025

2. Weihnachtsfeiertag

FEIERTAG



Montag – 29.12.2025

GESCHLOSSEN

Dienstag – 30.12.2025

GESCHLOSSEN

Mittwoch – 31.12.2025

Silvester

GESCHLOSSEN

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

