

# LUNA SPEISEPLAN DEZEMBER

# BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

## Montag – 01.12.2025

**Vollkompenne** <sup>gw sj sn e</sup> (Röhrennudeln) mit **vegetarischer Bolognese** <sup>gd sj sn sm lu</sup> (Grünkern, Zucchini, Tomaten, Möhren) und **Reibekäse** <sup>m</sup> (Goudakäse)

○

**Mexikanische Gemüsepfanne** <sup>sj gw m sm sn</sup> (Sojaschnetzel, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, grüne Bohnen, Paprikas) mit **Bulgur** <sup>gw sj sm</sup>

○

**Obst**

## Dienstag – 02.12.2025

**Rührei** <sup>m</sup> mit **Rahmspinat** <sup>gw m</sup> und **Kartoffeln**, dazu **Tomatensalat** mit frischem Schnittlauch

○

**Ricotta-Tortellini** <sup>gw m sj sn</sup> (Spinat) mit **Tomatenrahmsauce** <sup>m</sup>

○

**Tomatensalat** mit frischem Schnittlauch

## Mittwoch – 03.12.2025

**Fisch Nuggets** <sup>gw f</sup> (Kabeljau) mit **Möhrengemüse** und **Reis** <sup>g sm</sup>, dazu **Gewürzgurkendip** <sup>m</sup>

○

**Kartoffeln** mit **Kräuterquark** <sup>m</sup>, dazu **Knabbergemüse**

○

**Obst**

## Donnerstag – 04.12.2025

**Indische Currypfanne** mit **Paneerkäse** <sup>gw m sm</sup> (Indischer Rahmkäse, Paprikas, Blumenkohl, rote Linsen) und **Couscous** <sup>gw sj sn</sup>

○

**Vorsuppe: Grüne Erbsensuppe** <sup>m</sup> (Kartoffel, Sahne)

○

**Milchreis** <sup>m g sm</sup>

○

**Apfelmus**

## Freitag – 05.12.2025

**Rindergeschnetzeltes Stroganoff Art** <sup>gw m</sup> (Champignons, Tomaten, saure Gurken) und **Reis** <sup>g sm</sup>

○

**Vegetarische Bratwurst** <sup>sj sl g e m sc sn sm</sup> (Basis aus Gemüse, Soja) mit **Tomaten-Currysoße**, **Sauerkraut** und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

○

**Stracciatellaquark** <sup>m sj sc g sm n</sup> (Quarkspeise mit Schokoladenstücken) Überraschung

## Montag – 08.12.2025

**Farfalle** <sup>gw sj sn e</sup> (Schmetterlingsnudeln) mit **Linsenbolognese** <sup>g sm</sup> (Rote Linsen, Tomaten, Möhren) und **Reibekäse** <sup>m</sup> (Goudakäse)

○

**Backcamembert** <sup>gw m</sup> mit **Beerenkompott** (Rote und schwarze Johannis-, Heidel-, Brom-, Himbeeren), **Maisgemüse** und **Kartoffelstampf** <sup>m</sup>

○

**Obst**

## Dienstag – 09.12.2025

**Geflügelbratwurst** (Hähnchen) mit **Rotkohl** und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

○

**Champignoncremesuppe** <sup>gw m</sup> mit **frischer Petersilie** und **Knusperbrötchen** <sup>gw gg sj m sc sm</sup>

○

**Vanillejoghurt** <sup>m</sup>

## Mittwoch – 10.12.2025

**Vegetarisches Rahmgescnetzeltes** <sup>sj gw m sn</sup> (Sojaschnetzel, Möhren, Paprikas, Tomaten) mit **Reis** <sup>g sm</sup>

○

**Hausgemachter Tofutaler** <sup>sj gh gw e</sup> (Tofu, Möhren, Haferflocken, Ei) mit **grünen Bohnen in Soße** <sup>gw m</sup> und **Kartoffeln**

○

**Obst**

## Donnerstag – 11.12.2025

**Lachsfrikassee** <sup>f gw m</sup> (Möhren, Erbsen, Kapern, Sahne) mit **Vollkomreis** <sup>g sm</sup>

○

**Italienischer Vollkornnudelaufauf** <sup>gw m sj sn e</sup> (Zucchini, Béchamel, Goudakäse) mit **Tomatensoße**

○

**Eisbergsalat** mit **French Dressing** <sup>m sn</sup>

## Freitag – 12.12.2025

**Gratinierter Blumenkohl** <sup>gw m</sup> (Goudakäse) mit **Kartoffeln**

○

**Chinapfanne** mit **Tofustreifen** <sup>sj</sup> (Paprikas, Blumenkohl, Möhren, grüne Bohnen, Bohnenkeimlinge, Pfirsiche, Tomaten) und **Reis** <sup>g sm</sup>

○

**Sahnepudding** <sup>m</sup>

## Montag – 15.12.2025

**Spirelli** <sup>gw sj sn e</sup> (Spiralnudeln) mit **Tomaten-Basilikumsoße** und **Reibekäse** <sup>m</sup> (Goudakäse), dazu **Gemüsesticks**

○

**Gratinierte Kartoffel-Gemüsepfanne** mit **Hirtenkäse** <sup>m</sup> (Paprikas, Zucchini)

○

**Obst**

## Dienstag – 16.12.2025

**Rinderbulette** <sup>gw e sn m sj sc sl</sup> mit **Möhren in Soße** <sup>gw m</sup> und **Kartoffeln**

○

**Tomatenreispfanne** <sup>g sm</sup> (Paprikas, Erbsen) mit **Gartenkräutersoße** <sup>gw m</sup>

○

**Frischer Gurkensalat** mit **Joghurt-Dill dressing** <sup>m</sup>

## Mittwoch – 17.12.2025

**Mehlierter Seelachs Müllerin Art** <sup>f gw m sn e</sup> mit **Rahmwirsing** <sup>gw m</sup> und **Vollkomreis** <sup>g sm</sup>

○

**Orientalische Gemüsepfanne** (Auberginen, Zucchini, Paprikas, Tomaten, Pfirsiche) mit **Couscous** <sup>gw sj sn</sup> und **Minzdip** <sup>m</sup>

○

**Obst**

## Donnerstag – 18.12.2025

**Eier in Senfsoße** <sup>gw e m sn</sup> mit **Kartoffeln**, dazu **Blattsalat** mit **Dressing Sylter Art** <sup>m sn</sup>

○

**Vorsuppe: Tomatensuppe** mit **Milchspeise aus Goldhirse** <sup>m g n sj sm</sup>

○

**Pflaumenkompott**

## Freitag – 19.12.2025

**Überbackener Nudelaufauf** <sup>gw m sj sn e</sup> (Tomaten, Béchamel, Goudakäse) mit **Tomatensoße**, dazu **gemischter Salat** mit **Balsamico Dressing** <sup>sn</sup>

○

**Grüner Erbseneintopf** <sup>g sj sn sm lu</sup> (Kartoffeln, Möhren, Porree) mit **Dinkelvollkombrötchen** <sup>gd gw gh gg sm n sc e m sj</sup>

○

**Kokos-Müslijoghurt** <sup>m gw gh gg gr sj sc sn sm lu</sup>

### 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 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

