

# LUNA SPEISEPLAN JANUAR

## BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE



Freitag – 02.01.2026

**GESCHLOSSEN**

**Montag – 05.01.2026**

**Spirelli** <sup>gw sj sn e</sup> (Spiralnudeln)  
mit **Tomatenrahmsauce** <sup>m</sup> 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 – 06.01.2026**

Lachs in fruchtiger **Currysauce** <sup>f gw m</sup>  
(Pflirsche, Apfel, Sahne) mit **Reis** <sup>g sm</sup>

**Gratinierter Kartoffelaufbau** <sup>gw m</sup>  
(Möhren, Porree, Goudakäse)  
mit **Gartenkräutersauce** <sup>gw m</sup>  
Apfel-Vanillejoghurt <sup>m</sup>

**Mittwoch – 07.01.2026**

**Ricotta-Tortellini** <sup>gw m sj sn</sup> (Spinat)  
mit **Sahnesauce** und **frischem Basilikum** <sup>gw m</sup>,  
dazu **Möhren-Orangenrohkostsalat**

**Geflügelklopse Königsberger Art** <sup>gw e</sup> (Pute)  
mit **Kapernsauce** <sup>gw m</sup> und **Kartoffeln**  
Möhren-Orangenrohkostsalat

**Donnerstag – 08.01.2026**

**Chili sin Carne** <sup>g sm</sup>  
(Kidney Bohnen, Tomaten, Paprika, Mais)  
mit **Vollkornreis** <sup>g sm</sup>

**Pichelsteiner Gemüseeintopf** <sup>sl</sup> (Kartoffeln,  
Möhren, Blumenkohl, Rosenkohl, Porree, Weißkraut)  
mit **Sonnenblumenbrot** <sup>gr gw gd gg m sm sl sc lu</sup>  
Obst

**Freitag – 09.01.2026**

**Hausgemachter Tofutaler** <sup>sj gh gw e</sup>  
(Tofu, Möhren, Haferflocken, Eier)  
mit **Blumenkohl-Brokkoli in heller Sauce** <sup>gw m</sup>  
und **Kartoffel-Möhrenstampf** <sup>m</sup>

**Gnocchi-Gemüsepfanne** <sup>gw m sj sn</sup>  
(Tomaten, Champignons, Brokkoli, Erbsen, Mais, Sahne)  
Schokoladenpudding <sup>m</sup>

**Montag – 12.01.2026**

**Asiatisches Gemüsepfanne** <sup>sj m sl gw</sup>  
(Tofu, Paprikas, Möhren, Champignons, Porree)  
mit **Vollkornreis** <sup>g sm</sup>

**Gemüsecouscous** <sup>gw sj sn</sup>  
(Möhren, Paprikas, Zucchini, Porree) mit **Joghurt** <sup>dip m</sup>  
Obst

**Dienstag – 13.01.2026**

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

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

**Mittwoch – 14.01.2026**

**Fisch Nuggets** <sup>gw f</sup> (Kabeljau)  
mit **Erbsen-Möhrengemüse in Sauce** <sup>gw m</sup>  
und **Kartoffeln**

**Vegetarische Paella** <sup>sj g sm</sup> (Tofu, Paprikas, Erbsen,  
Tomaten, Reis) mit **Kräuterdip** <sup>m</sup>  
Obst

**Donnerstag – 15.01.2026**

**Eier in Senfsauce** <sup>gw e m sn</sup> mit **Kartoffeln**,  
dazu gemischter Salat mit **Zitronen-Dressing**

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

**Freitag – 16.01.2026**

**Gemüse-Maultaschen** <sup>gw e m sl sj sn</sup>  
(Möhren, Sellerie, Porree) in **Gemüsebrühe** <sup>sl</sup>

**Kesselgulasch**  
(Rindergulasch, Kartoffeln Tomaten, Paprikas)  
**Straciatellaquark** <sup>m sj sc g sm n</sup>  
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)

### 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.

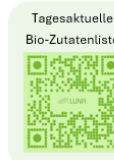
Alle **grünen Komponenten** bestehen zu 100% aus Bio-Zutaten. DE-ÖKO-070 **Blaue Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). **Rote Zahlen** weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

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 JANUAR

## BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

### Montag – 19.01.2026

**Italienischer Gemüse-Vollkornnudelaufbau** <sup>gw m sj sn e</sup>  
(Zucchini, Möhren, Champignons, Paprikas, Bechamel)  
mit **Sahnesoße** <sup>gw m</sup>  
○  
**Mexikanische Gemüsepfanne** <sup>sj gw m sm sn</sup>  
(Sojaschnitzel, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, grüne Bohnen, Paprikas) mit **Couscous** <sup>gw sj sn</sup>  
und **Kräuterdip** <sup>m</sup>  
○  
**Obst**

### Dienstag – 20.01.2026

**Hähnchenschnitzel** <sup>gw</sup> mit **Rotkohl**  
und **Kartoffeln**  
○  
**Mildes Linsencurry** <sup>gw m sm</sup>  
(rote Linsen, Blumenkohl, Paprikas) mit **Reis** <sup>g sm</sup>,  
**Sauerrahm** <sup>m</sup> und **Fladenbrot** <sup>gw gr gd m sm sj e sc n</sup>  
○  
**Zitronenjoghurt** <sup>m</sup>

### Mittwoch – 21.01.2026

**Lachs** in Zitronensoße <sup>f gw m</sup> mit **Möhren**  
und **Reis** <sup>g sm</sup>  
○  
**Kartoffeln** mit **Kräuterquark** <sup>m</sup>,  
dazu **Gurkensalat** mit frischem **Dill**  
○  
**Gurkensalat** mit frischem **Dill**

### Donnerstag – 22.01.2026

**Käsespätzle** <sup>gw m e</sup> (Gouda, Blauschimmelkäse)  
mit **Röstzwiebeln** <sup>gw</sup> und dunkler **Soße**  
○  
**Gemüseragout** <sup>gw m</sup>  
(Blumenkohl, Möhren, Paprikas, grüne Bohnen)  
mit **Kartoffeln**  
○  
**Obst**

### Freitag – 23.01.2026

**Kichererbsenpfanne** mit **Süßkartoffeln** <sup>g sj sm</sup>  
(Paprika, Möhren, Tomaten)  
und **Reis** <sup>g sm</sup>  
○  
**Linseneintopf** <sup>sl g sm</sup>  
(Braune Tellerlinsen, Kartoffeln, Möhren)  
mit **Vollkornbrot** <sup>gr gd gw gg m sc sl sm lu</sup>  
○  
**Vanillepudding** <sup>m</sup>

### Montag – 26.01.2026

**Spirelli** <sup>gw sj sn e</sup> (Spiralnudeln) mit **Bolognese**  
(Rinderhackfleisch, Zucchini, Tomate, Möhre)  
und **Reibekäse** <sup>m</sup> (Goudakäse)  
○  
**Kartoffel-Brokkoli Gratin** <sup>gw m</sup>  
(Bechamel, Goudakäse) mit **Schnittlauchsoße** <sup>gw m</sup>  
○  
**Obst**

### Dienstag – 27.01.2026

**Paneerkäse** (Indischer Rahmkäse) in  
**Kräutersahnesoße** <sup>gw m</sup> mit **Erbsen**  
und **Bulgur** <sup>gw sj sm</sup>  
○  
**Vegetarisches Geschnetzeltes nach Züricher Art** <sup>sj m gw</sup> (Tofu, Champignons, Möhren, Zucchini, Tomaten) mit **Vollkornreis** <sup>g sm</sup>  
○  
**Apfel-Rotkrautsalat**

### Mittwoch – 28.01.2026

**Mehlierter Seelachs** Müllerin Art <sup>gw f m sn e</sup>  
mit **Kaisergemüse in Soße** <sup>gw m</sup> (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und **Kartoffeln**  
○  
**Kartoffelsuppe** <sup>sl</sup>  
mit vegetarischem **Würstchen** <sup>1 e m g sl sn sj</sup>  
(Hühnerleibchen) und **Dinkelvollkornbrötchen** <sup>gd gw gh gg sm n sc e m sj</sup>  
○  
**Obst**

### Donnerstag – 29.01.2026

**Farfalle** <sup>gw sj sn e</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit **Spinat-Käsesoße** <sup>gw m</sup> (Gouda, Blauschimmelkäse), dazu **Gemüsesticks**  
○  
**Ratatouille** <sup>m gw</sup>  
(Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomate) mit **Minzdip** <sup>m</sup>  
und **Fladenbrot** <sup>gw gr gd m sm sj e sc n</sup>  
○  
**Apfelmus**

### Freitag – 30.01.2026

**Hausgemachter Linsentaler** <sup>gw gd e sj sn sm lu</sup>  
(Braune Tellerlinsen, Grünkern, Möhren, Ei)  
mit **Möhren in Soße** <sup>gw m</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>  
○  
**Blumenkohl in Curry-Kokoscremesoße** <sup>gw m</sup>  
mit **Reis** <sup>g sm</sup>  
○  
**Mangoquark** <sup>m</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

