

LUNA SPEISEPLAN JANUAR

BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE



Freitag – 02.01.2026

GESCHLOSSEN

Montag – 05.01.2026

Spirelli ^{gw sj sn e} (Spiralnudeln)
mit Tomatenrahmsoße ^m und Reibekäse ^m
(Goudakäse)
o
Backcamembert ^{gw m} mit Beerenkompott
(Rote und schwarze Johannis-, Heidel-, Brom-, Himbeeren),
Maisgemüse und Kartoffelstampf ^m
o
Obst

Dienstag – 06.01.2026

Lachs in fruchtiger Currysoße ^{f gw m}
(Pfirsiche, Äpfel, Sahne) mit Reis ^{g sm}
o
Gratinierter Kartoffelauflauf ^{gw m}
(Möhren, Porree, Goudakäse) mit Gartenkräutersoße ^{gw m}
o
Apfel-Vanillejoghurt ^m

Mittwoch – 07.01.2026

Ricotta-Tortellini ^{gw m sj sn} (Spinat)
mit Sahnesoße und frischem Basilikum ^{gw m},
dazu Möhren-Orangenrohkostsalat
o
Geflügelklopse Königsberger Art ^{gw e} (Pute)
mit Kapernsoße ^{gw m} und Kartoffeln
o
Möhren-Orangenrohkostsalat

Donnerstag – 08.01.2026

Chili sin Carne ^{g sm}
(Kidneybohnen, Tomaten, Paprika, Mais)
mit Vollkornreis ^{g sm}
o
Pichelsteiner Gemüseeintopf ^{sl} (Kartoffeln,
Möhren, Blumenkohl, Rosenkohl, Porree, Weißkraut)
mit Sonnenblumenbrot ^{gr gw gd gg m sm sl sc lu}
o
Obst

Freitag – 09.01.2026

Hausgemachter Tofutaler ^{sj gh gw e}
(Tofu, Möhren, Haferflocken, Eier)
mit Blumenkohl-Brokkoli in heller Soße ^{gw m}
und Kartoffel-Möhrenstampf ^{fm}
o
Gnocchi-Gemüsepflanne ^{gw sj sn}
(Tomaten, Champignons, Brokkoli, Erbsen, Mais, Sahne)
o
Schokoladenpudding ^m

Montag – 12.01.2026

Asiatisches Gemüsepfanne ^{sj m sl gw}
(Tofu, Paprikas, Möhren, Champignons, Porree)
mit Vollkornreis ^{g sm}
o
Gemüsecouscous ^{gw sj sn}
(Möhren, Paprikas, Zucchini, Porree) mit Joghurtdip ^m
o
Obst

Dienstag – 13.01.2026

Indische Curryspeise mit Paneerkäse ^{m gw sm}
(Indischer Rahmkäse, Paprikas, Blumenkohl, rote Linsen)
und Reis ^{g sm}
o
Vegetarische Bratwurst ^{sj sl g e m sc sn sm}
(Basis aus Gemüse, Soja) mit Tomaten-Currysoße,
Sauerkraut und Kartoffelpüree ^m
o
Gemüesticks

Mittwoch – 14.01.2026

Fisch Nuggets ^{gw f} (Kabeljau)
mit Erbsen-Möhrengemüse in Soße ^{gw m}
und Kartoffeln
o
Vegetarische Paella ^{sj g sm} (Tofu, Paprikas, Erbsen,
Tomaten, Reis) mit Kräuterdip ^m
o
Obst

Donnerstag – 15.01.2026

Eier in Senfsoße ^{gw e m sn} mit Kartoffeln,
dazu gemischter Salat mit Zitronen-Dressing
o
Vorsuppe: Tomatensuppe
Milchspeise aus Goldhirse ^{m g n sj sm}
o
Pflaumenkompott

Freitag – 16.01.2026

Gemüse-Maultaschen ^{gw e m sl sj sn}
(Möhren, Sellerie, Porree) in Gemüsebrühe ^{sl}
o
Kesselgulasch
(Rindergulasch, Kartoffeln Tomaten, Paprikas)
o
Stracciatellaquark ^{m sj sc g sm n}
(Quarkspeise mit Schokoladenstückchen)

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 Blue 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=geschwärtzt, 7=gewachst,
8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle,
9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



LUNA SPEISEPLAN JANUAR

BERTOLT-BRECHT-OBERSCHULE

Montag – 19.01.2026

Italienischer Gemüse-Vollkornnudeflauf^{gw m sj sn e}
(Zucchini, Möhren, Champignons, Paprikas, Bechamel) mit Sahnesoße^{gw m}
o
Mexikanische Gemüsepfanne^{sj gw m sm sn}
(Sojaschnetzel, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, grüne Bohnen, Paprikas) mit Couscous^{gw sj sn} und Kräuterdip^m
o
Obst

Dienstag – 20.01.2026

Hähnchenschnitzel^{gw} mit Rotkohl und Kartoffeln
o
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}
o
Zitronenjoghurt^m

Montag – 26.01.2026

Spirelli^{gw sj sn e} (Spiralnudeln) mit Bolognese (Rinderhackfleisch, Zucchini, Tomate, Möhre) und Reibekäse^m (Goudakäse)
o
Kartoffel-Brokkoli Gratin^{gw m}
(Bechamel, Goudakäse) mit Schnittlauchsoße^{gw m}
o
Obst



Dienstag – 27.01.2026

Paneerkäse (Indischer Rahmkäse) in Kräutersahnesoße^{gw m} mit Erbsen und Bulgur^{gw sj sm}
o
Vegetarisches Schnetzeltes nach Zürcher Art^{sj m gw} (Tofu, Champignons, Möhren, Zucchini, Tomaten) mit Vollkomeis^{g sm}
o
Apfel-Rotkrautsalat

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.

Mittwoch – 21.01.2026

Lachs in Zitronensoße^{f gw m} mit Möhren und Reis^{g sm}
o
Kartoffeln mit Kräuterquark^m, dazu Gurkensalat mit frischem Dill
o
Gurkensalat mit frischem Dill

Donnerstag – 22.01.2026

Käsespätzle^{gw m e} (Gouda, Blauschimmelkäse) mit Röstiwerbeln^{gw} und dunkler Soße
o
Gemüseragout^{gw m}
(Blumenkohl, Möhren, Paprikas, grüne Bohnen) mit Kartoffeln
o
Obst

Freitag – 23.01.2026

Kichererbsenpfanne mit Süßkartoffeln^{g sj sm}
(Paprika, Möhren, Tomaten) und Reis^{g sm}
o
Linseneintopf^{sl g sm}
(Braune Tellerlinsen, Kartoffeln, Möhren) mit Vollkombrot^{gr gd gw gg m sc sl sm lu}
o
Vanillepudding^m

Mittwoch – 28.01.2026

Mehlierter Seelachs Müllerin Art^{gw f m sn e} mit Kaisergemüse in Soße^{gw m} (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und Kartoffeln
o
Kartoffelsuppe^{sl}
mit vegetarischem Würstchen^{1 e mg sl sn sj} (Hühnereiweiß) und Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}
o
Obst

Donnerstag – 29.01.2026

Farfalle^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln) mit Spinat-Käsesoße^{gw m} (Gouda, Blauschimmelkäse), dazu Gemüsesticks
o
Ratatouille^{m gw}
(Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomate) mit Minzdip^m und Fladenbrot^{gw gr gd m sm sj e sc n}
o
Apfelmus

Freitag – 30.01.2026

Hausgemachter Linsentaler^{gw gd e sj sn sm lu}
(Braune Tellerlinsen, Grünkern, Möhren, Ei) mit Möhren in Soße^{gw m} und Kartoffelpüree^m
o
Blumenkohl in Curry-Kokoscremesoße^{gw m} mit Reis^{g sm}
o
Mangoquark^m

Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff,
2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat,
3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker,
5=geschwefelt, 6=geschwärtzt, 7=gewachst,
8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle,
9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



LUNA