

Montag, 06. November 2023

A

Penne ^{gw} (Röhrennudeln)
mit **Tomatensoße** ^{m gw} und **Köttbullar**
(Geflügel-Hackbällchen) ^{gw e sn sj m sl}

B

Gebackener Frischkäse ^{m gw gr}
mit **Paprikagemüse** ^{m gw} und **Bulgur** ^{gw}

Obst



Dienstag, 07. November 2023

A

Rindergulasch ^{m gw} mit **Kartoffeln** und
Gurkensalat mit **Joghurt-Dressing** ^m

B

Maultaschen ^{gw e} in **Gemüsebrühe** ^{sl}

Müslijoghurt mit **Agavendicksaft**

^{m g sj sn sm lu}

Mittwoch, 08. November 2023

A

Lachs in **Gurken-Dillsoße** ^{m gw}
mit **Vollkornreis** ^{g sj sm}

B

Süßkartoffelsuppe ^m
mit **Sonnenblumenkernen**
und **Dinkelbrötchen** ^{gd gw m e sm sc sj}

Möhrenrohkost

Donnerstag, 09. November 2023

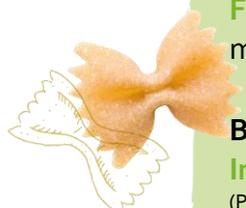
A

Farfalle (Schmetterlingsnudeln) ^{gw}
mit **Kräutersoße** ^{m gw}

B

Indische Currypfanne ^{gw m}
(Paprika, Blumenkohl, rote Linsen, Paneerkäse)
mit **Reis** ^{g sj sm}

Obst



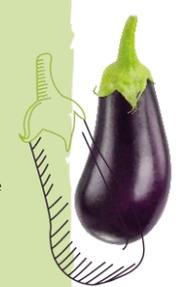
Freitag, 10. November 2023

A

Gemüsecremesuppe ^{m sl}
mit **Bauernbrot** ^{gw gr m sm sc sl lu}

B

Ratatouille ^{m gw}
(Tomaten, Auberginen, Zucchini, Paprika)
mit **Hirtenkäse** ^m und **Gnocchetti** ^{gw e}
Schokopudding ^m



Alle grünen Komponenten sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten
Änderungen vorbehalten!



Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 - 0
www.luna.de

Montag, 13. November 2023

A

Spirelli ^{gw}
mit Paprika-Würstchen-Gulasch
(Geflügel) ^{m gw}

B

Blumenkohl-Käse-Medaillon ^{gw gg m}
mit **grünen Bohnen in Soße** ^{m gw}
und **Kartoffeln**

Obst



Dienstag, 14. November 2023

A

Kartoffelsuppe ^{sl}
mit **Bauernbrötchen** ^{gw gg n sj m sc sm e}

B

Orientalisches Gemüse
(Tomaten, Paprika, Auberginen, Zucchini, Aprikosen)
mit **Couscous** ^{gw} und Minzdip

Orangenquark ^m

Mittwoch, 15. November 2023

A

Backfisch ^{gw sm}
mit **Rahmspinat** ^{m gw} und **Reis** ^{g sj sm}

B

Gelbe Linsensuppe ^m mit **Kürbiskernen**
und **Knusperbrötchen** ^{gw gg n sj m sc sm e}

Obst



Donnerstag, 16. November 2023

A

Eier in **Schnittlauchsoße** ^{m gw} mit
Kartoffeln und bunter Blattsalat
mit **Balsamico Dressing** ^{sn}

B

Vorsuppe: **Kürbiscremesuppe** ^m
Grießbrei ^{m gw}

Rote Grütze



Freitag, 17. November 2023

A

Hausgemachte Rinderbulette ^{gw e sn}
mit **Rotkohl** und **Kartoffelstampf** ^m

B

Tomatensuppe mit **Gemüwestreifen**
(Zucchini, Möhre) ^m
und **Croûtons** (Geröstete Weißbrotwürfel) ^{gw sl m}

Stracciatellaquark (Schokosplitter) ^{m sc}



Alle grünen Komponenten sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten
Änderungen vorbehalten!



Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 - 0
www.luna.de

Montag, 20. November 2023

A

Farfalle ^{gw} (Schmetterlingsnudeln) mit
Rindergeschnetzeltem in Rahmsoße ^{m gw}

B

Polentatasche ^{m gw gg gr} mit
Tex-Mex-Gemüse und **Bulgur** ^{gw}

Obst



Dienstag, 21. November 2023

A

Königsberger Klopse ^{e gw m} (Geflügel)
mit Kapernsoße ^{m gw} und **Kartoffeln**
mit **Möhren-Apfel-Rohkost**

B

Gemüse-Nudel-Suppe ^{gw}
(Möhren, Porree, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl,
Kohlrabi)

Vanillejoghurt ^m



Mittwoch, 22. November 2023

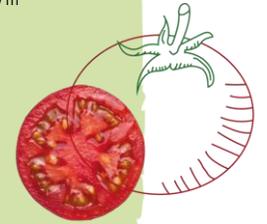
A

Lachs in **fruchtiger Currysoße** ^{gw m}
mit **Reis** ^{g sj sm} und **Erbsen**

B

Tomaten-Nudel-Auflauf ^{m gw}
mit **Basilikum-Rahmsoße** ^{m gw}

Obst



Donnerstag, 23. November 2023

A

Kartoffeln mit **Kräuterquark** ^m

B

Hausgemachter Linsentaler ^{gw gd e sj sm}
mit **Risi Bisi** ^{g sj sm} (Reis mit Erbsen)
und dunkler Soße

Gurkensalat mit **Sesam** ^{g sj}



Freitag, 24. November 2023

A

Falafel (Kichererbsenbällchen) ^{gw e sj sm}
mit **Tzatziki** ^m (Joghurt mit Gurken und Kräutern)
und **Gemüse Couscous** ^{gw}

B

Möhren-Eintopf
mit **Vollkornbrot** ^{gr gw sm sc sl sn}

Vanillepudding ^m



Alle grünen Komponenten sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten
Änderungen vorbehalten!



Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 - 0
www.luna.de

Montag, 27. November 2023

A

Vollkornspirelli ^{g e sj} (Spiralnudeln)
mit **Soße Bolognese** (Rind) ^{g d sj sm}
und **Reibekäse** ^m

B

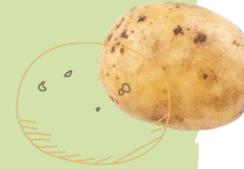
Vegetarisches Frikassee ^{sj m gw}
(Tofustreifen, Möhren, Erbsen, Champignons)
mit **Vollkornreis** ^{g sj sm sc}

Obst

Dienstag, 28. November 2023

A

Hähnchenbrustfilet
mit **grünen Bohnen**
und **Kartoffelpüree** ^m



B

Käsespätzle ^{g m e} mit brauner Soße

Joghurt mit Honey Pops ^m

Mittwoch, 29. November 2023

A

Paniierter Seelachs ^{gw sm}
mit **Blumenkohl in Soße** ^{m gw}
und **Reis** ^{g sj sm}



B

Ricotta-Tortellini ^{m gw}
mit **Kräutersoße** ^{m gw} und
Eisbergsalat mit Kräutervinaigrette ^{sn}

Obst

Donnerstag, 30. November 2023

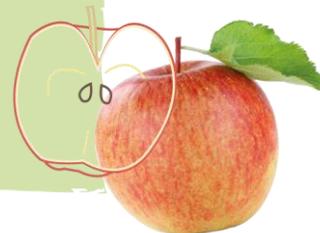
A

Eier in Senfsoße ^{m gw}
mit **Kartoffeln** und **Coleslaw** ^m

B

Vorsuppe: **Grüne Erbsensuppe** ^m
Milchreis ^{m g sj sm}

Apfelmus



Alle grünen Komponenten sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten
Änderungen vorbehalten!



Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 - 0
www.luna.de