

Montag, 01. Januar 2024

Weihnachtsferien bis 05.01.2024



FEIERTAG

Dienstag, 02. Januar 2024

A
Vollkorn-Spirelli (Spiralnudeln)^{gw sn sj}
mit Gartenkräuter-Soße^{m gw}
und Gemüsesticks

B
Gemüsetaler^{gw e}
mit Maisgemüse in Soße^{m gw}
und Vollkornreis^{g sj sc sm}

Obst

Mittwoch, 03. Januar 2024

A
Kartoffeln mit Kräuterquark^m
und Möhren-Orangen-Rohkost



B
Minestrone^{sl} (Italienische Gemüsesuppe)
mit Gabelspaghetti^{gw sn sj}
und Reibekäse^m

Stracciatellajoghurt^{m sc}

Donnerstag, 04. Januar 2024

A
Geflügelbratwurst^{sl m}
mit Nudelsalat^{gw m sd sn sj}
und Tomatensalsa

B
Linsencurry^{m gw sm}
mit Reis^{g sj sm}

Obst

Freitag, 05. Januar 2024

A
Wirsing Eintopf
mit Rindfleisch

B
Polenta-Tasche^{m gw}
mit Mascarpone-Möhren^{m gw}
und Kartoffelpüree^m



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, 08. Januar 2024

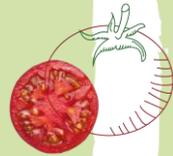
A

Penne (Röhrennudeln) ^{gw sn sj}
mit **Soße Bolognese** ^{g sj sm}
(Tomaten-Hackfleisch-Soße, Rindfleisch)

B

Gemüse-Reis-Auflauf ^{e m g sj sm}
(Möhren, Mais, Erbsen)
mit **Sahnesoße** ^{m gw}

Obst



Dienstag, 09. Januar 2024

A

Puten-Rahmgescnetzeltes ^{m gw}
(Putenfleisch, Zucchini, Möhren, Champignons)
mit **Kartoffeln**

B

Orientalisches Gemüse (Tomate, Paprika,
Aubergine, Zucchini, Aprikosen)
mit **Couscous** ^{gw sj} und Minzdip ^m

Blattsalat mit Zitronendressing

Mittwoch, 10. Januar 2024

A

Panierter Seelachs ^{gw e m sn sm}
mit **Vollkornreis** ^{g sj sc sm} und **Erbsen**,
dazu **Schnittlauchdip** ^m

B

Gemüsecremesuppe ^{sl m}
mit **Saatenbrötchen** ^{g m sm n e sc sj}

Obst



Donnerstag, 11. Januar 2024

A

Eierfrikassee ^{m gw}
mit **Kartoffeln**

B

Vorsuppe: **Brokkoli-Cremesuppe** ^{m gw}
Milchreis ^{m g sj sm}

Apfelmus



Freitag, 12. Januar 2024

A

Gnocchetti-Gemüse-Gratin ^{m gw e}

B

Erbseneintopf
mit **Sonnenblumenbrot** ^{gd gr gw sc}

Joghurt mit Honey-Pops ^{m g}



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, 15. Januar 2024

A

Vollkornpenne (Röhrennudeln)^{gw sj sn}
mit Tomaten-Basilikum-Soße
und Reibekäse^m

B

Gebackener Frischkäse^{m gd gw gr}
mit Paprikagemüse^{sd m gw}
und Couscous^{gw sj sm}

Obst



Dienstag, 16. Januar 2024

A

Rindergulasch^{m gw} mit Kartoffeln
und Coleslaw^m

B

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

Müsljoghurt mit Agavendicksaft^{m gh gw gg sj}
sc sm sn lu

Mittwoch, 17. Januar 2024

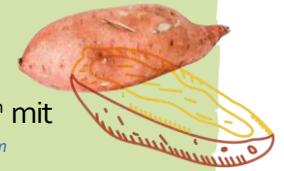
A

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

B

Süßkartoffelcremesuppe^m mit
Sonnenblumenkernen^{g sj sm}
und Knusperbrötchen^{gw gg m sm sc sj n e}

Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing^m



Donnerstag, 18. Januar 2024

A

Käsetortellini^{m gw}
mit Tomatensoße^{m gw}

B

Chili non Carne^{sj g sm}
(Bohnen-Sojaschnitzel-Topf)
mit Reis^{g sj sm}

Obst



Freitag, 19. Januar 2024

A

Kartoffelsuppe^{sl}
mit Wiener Würstchen^{sn sl} (Geflügel)

B

Ratatouille^{m gw} (Tomaten, Auberginen,
Zucchini, Paprika)
mit Hirtenkäse^m und Bulgur^{gw sj sm}

Vanille-Quark^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, 22. Januar 2024

A

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

B

Blumenkohl-Käse-Medaillon ^{gw m e sj sl sn}
mit **grünen Bohnen** und **Kartoffelpüree** ^m

Obst

Dienstag, 23. Januar 2024

A

Vegetarische Paella ^{sj gw sm}
(Spanische Reispfanne mit Tofustreifen, Erbsen,
Paprika) mit **Kräuterdip** ^m

B

Kartoffel-Brokkoli-Gratin ^{m gw}



Kokosjoghurt ^m

Mittwoch, 24. Januar 2024

A

Panierter Seelachs ^{gw m e sn sm}
mit **Rahmporree** ^{m gw}
und **Vollkornreis** ^{g sj sm sc}

B

Gelbe Linsensuppe ^{m g sj sm}
mit **Kürbiskernen** ^{sm gw sj sn}
und **Dinkelbrötchen** ^{g m n e sj sc sm}

Obst

Donnerstag, 25. Januar 2024

A

Eier in **Senfsoße** ^{gw m sn}
mit **Kartoffeln** und bunten Blattsalaten
mit **Balsamico Dressing** ^{sd sn}

B

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



Rote Grütze

Freitag, 26. Januar 2024

A

Hausgemachte **Rinderbulette** ^{gw e}
mit **Erbsen** in Soße ^{m gw} und **Kartoffeln**

B

Möhreneintopf
mit **Bauernbrot** ^{gw gr gd m gg gh sm sc sl lu}

Schokoladenpudding ^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

SPEISEPLAN



OSY

Montag, 29. Januar 2024

A

Farfalle ^{gw sj sn} (Schmetterlingsnudeln) mit
Rindergeschnetzeltem in **Rahmsoße** ^{m gw}
und **Gemüesticks**

B

Gebackener Camembert ^{gw gd gg gr gh m}
mit **Möhrengemüse**
und **Kartoffelstampf** ^m

Obst



Dienstag, 30. Januar 2024

A

Königsberger Klopse (Geflügel) ^{gw e sj m sl sn}
mit **Kapernsoße** ^{m gw} und **Kartoffeln**

B

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

Möhren-Apfel-Rohkost



Mittwoch, 31. Januar 2024

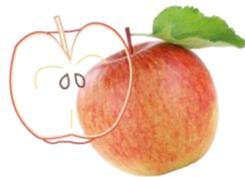
A

Lachs in **Zitronensoße** ^{m gw} mit **Reis** ^{g sj sm}
und **Blattspinat** ^{m gw}

B

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

Obst



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