

**Montag, 02. Oktober 2023**

Brückentag / Ferientag

**A**

**Vollkornpenne**<sup>gw</sup> (Röhrennudeln) mit  
**vegetarischer Soße Bolognese**<sup>gd sj sm</sup>  
(Grünkern) und **Reibekäse**<sup>m</sup>

**B**

Blumenkohl-Käse-Medaillon<sup>gw e</sup>  
mit **Tomatenvollkornreis**<sup>g sj sm</sup>  
und **Sahnesoße**<sup>m gw</sup>

**Obst / Knabbergemüse**



**Dienstag, 03. Oktober 2023**



**FEIERTAG**



**Mittwoch, 04. Oktober 2023**

**A**

**Züricher Geschnetzeltes**<sup>m gw</sup>  
(Rindfleisch, Möhren, Zucchini, Champignons)  
mit **Reis**<sup>g sj sm</sup>

**B**

**Spirelli** (Spiralnudeln)<sup>gw</sup>  
mit **Kräuterfrischkäsesoße**<sup>m gw</sup>

**Obst / Salat / Gemüse**



**Donnerstag, 05. Oktober 2023**

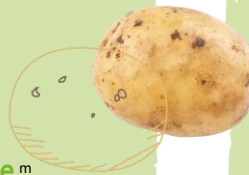
**A**

Eier in **Schnittlauchsoße**<sup>m gw</sup>  
und **Kartoffeln**

**B**

Vorsuppe: **Möhrencremesuppe**<sup>m</sup>  
mit **Sonnenblumenkernen**  
**Grießbrei**<sup>m gw</sup>

**Waldbeerenkompott** / Salat / Gemüse



**Freitag, 06. Oktober 2023**

**A**

**Kartoffelsuppe**<sup>sl</sup>  
mit Geflügelwiener

**B**

**Kichererbsencurry**  
mit **Reis**<sup>g sj sm</sup>

**Joghurt** mit **Honeypops**<sup>gw</sup>  
Salat / Gemüse



**LUNA**

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



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

Montag, 09. Oktober 2023

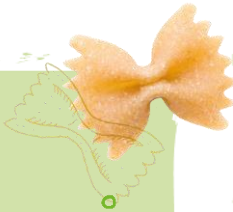
A

**Farfalle** <sup>gw</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit **Tomaten-Basilikum-Soße** <sup>m gw</sup>  
und **Reibekäse** <sup>m</sup> / **Gemügesticks**

B

Gemüsetaler <sup>gw e</sup>  
mit **Kartoffel-Möhren-Stampf** <sup>m</sup>  
und dunkler Soße

Obst / Knabbergemüse



Dienstag, 10. Oktober 2023

A

**Kesselgulasch** (Rind)  
mit **Möhrengemüse** und **Kartoffeln**

B

**Vegetarisch**  
**gefüllte Maultaschen** <sup>gw e m sl</sup>  
in **Gemüsebrühe** <sup>sl</sup>

**Joghurt** <sup>m</sup> mit **Agavendicksaft**  
und **Leinsamen** <sup>sm</sup> / Salat / Gemüse



Mittwoch, 11. Oktober 2023

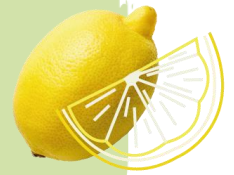
A

**Blumenkohlcremesuppe** <sup>m</sup>  
mit **frischer Petersilie**  
und Geflügelklößchen <sup>e</sup>

B

**Kartoffel-Brokkoli-Auflauf** <sup>m gw</sup>

Obst / Salat / Gemüse



Donnerstag, 12. Oktober 2023

A

Lachs in **Zitronensoße** <sup>m gw</sup>  
mit **Reis** <sup>g sj sm</sup>

B

**Hausgemachter Linsentaler** <sup>gw gd e sj sm</sup>  
mit **Rahmerbsen** <sup>m</sup> und **Kartoffeln** <sup>m</sup>

**Gurkensalat** mit **Sesam** <sup>sm g sj</sup> / Obst



Freitag, 13. Oktober 2023

A

**Ratatouille** <sup>m gw</sup> (Paprika, Zucchini, Aubergine) mit  
**Hirtenkäsewürfeln** <sup>m</sup> und **Couscous** <sup>gw</sup>

B

**Gemüsesuppe** <sup>sl m</sup>  
mit **Bauernbrot** <sup>gw gr gg sm m e sj n sc</sup>

Vanillepudding <sup>m</sup> / Salat / Gemüse



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](http://www.luna.de)

Montag, 16. Oktober 2023

**A**

**Chili con Carne** g sj sc sm

(Bohnen-Hackfleisch-Topf/Rind)

mit **Reis** g sj sm

**B**

**Zucchini-Mais-Nudelaufbau** m gw

mit **Tomatensoße** m gw

Obst/Knabbergemüse



Dienstag, 17. Oktober 2023

**A**

Geflügelbulette m gw e

mit **Blumenkohl in Soße** m gw

und **Kartoffelpüree** m

**B**

**Bunte Reispfanne** g sj sm

mit **Schnittlauchsoße** m gw

Obst/Salat/Gemüse



Mittwoch, 18. Oktober 2023

**A**

Panierter Seelachs gw m e sj sl

mit **Kartoffeln** und **Gewürzgurkendip** m

**B**

**Grüne Erbsensuppe** m

mit **Sesambrot** gr gw sm sc sl sm

Blattsalat mit **Zitronendressing**/Obst



Donnerstag, 19. Oktober 2023

**A**

Eier in **Senfsoße** m gw

mit **Kartoffeln** und **Gurkensalat**

**B**

Vorsuppe: **Champignoncremesuppe** m gw

**Milchspeise aus Goldhirse** g sj sm

Pflaumenkompott/Salat/Gemüse



Freitag, 20. Oktober 2023

**A**

**Möhren-Ingwer-Suppe** m

mit **Vollkornbrötchen** gd gw gg sm gh n e m sj sc

und **Kürbiskerne** gw m n sj

**B**

**Vollkornpenne** gw

mit **Linzenbolognese** g sj sm

**Apfel-Vanille-Quark** m/Salat/Gemüse



# LUNA

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

**Montag, 23. Oktober 2023**

Ferien bis 03.11.2023

**A**

**Vollkorn-Spirelli** <sup>gw</sup> (Spiralnudeln)  
mit **Spinat-Käse-Soße** <sup>m gw</sup>  
und **Gemüsesticks**

**B**

**Hausgemachter Grünkernbratling** <sup>gd gw e</sup>  
mit **Möhren in Soße** <sup>m gw</sup>  
und **Vollkornreis** <sup>g sj sm</sup>

**Obst / Knabbergemüse**



**Dienstag, 24. Oktober 2023**

**A**

**Kartoffeln**  
mit **Kräuterquark** <sup>m</sup> und **Möhrenrohkost**

**B**

**Minestrone** <sup>sl</sup> (Italienische Gemüsesuppe)  
mit **Dinkel-Brötchen** <sup>gd gw gg sm gh n e m sj sc</sup>  
und **Reibekäse** <sup>m</sup>

**Stracciatellajoghurt** <sup>m sc</sup> / **Knabbergemüse**



**Mittwoch, 25. Oktober 2023**

**A**

Lachs in **Gurken-Dill-Soße** <sup>m gw</sup>  
mit **Reis** <sup>g sj sm</sup>

**B**

**Gratinierte Gnocchi** in  
**Tomatensoße** <sup>m sl gw e</sup>

Eisbergsalat mit **Joghurt-Kräuter-Dressing**  
und **Sonnenblumenkernen** <sup>m</sup> / **Obst**



**Donnerstag, 26. Oktober 2023**

**A**

**Geflügelbratwurst** <sup>g e m sl sn</sup>  
mit **Tomaten-Curry-Soße**  
und **Kartoffeln**

**B**

**Linsencorma** <sup>g sj sm sn</sup> mit **Schmand** <sup>m</sup>  
und **Saaten-Brötchen** <sup>gw gr gg gh sm sj m e sc n</sup>

**Obst / Knabbergemüse**



**Freitag, 27. Oktober 2023**

**A**

**Pichelsteiner Eintopf** <sup>sl</sup>  
mit **Rindfleisch**

**B**

**Hausgemachte  
vegetarische Frikadelle** <sup>sj gh gw e</sup>  
mit **Erbsen** <sup>m</sup> und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

**Zitronengrieß** <sup>m gw</sup> / **Knabbergemüse**



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](http://www.luna.de)

# SPEISEPLAN

Montag, 30. Oktober 2023

**A**

**Penne** <sup>gw</sup> (Röhrennudeln)

mit **Soße Bolognese** <sup>gd sj sm</sup>  
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)

**B**

**Gemüse-Reis-Auflauf**

(Möhren, Mais, Erbsen) <sup>m g sj sm</sup>

mit **Kräutersoße** <sup>gw m</sup>

**Obst / Knabbergemüse**

Dienstag, 31. Oktober 2023

**A**

**Geflügelfrikassee** <sup>mgw</sup>

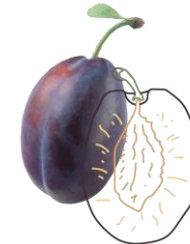
mit **Reis** <sup>g sj sm</sup>

**B**

Camembert mit **Paprikagemüse** <sup>gw m</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

Blattsalat mit **Kräuter-Vinaigrette** <sup>sn</sup> /  
**Obst**

HXB



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



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