LUNA SPEISEPLAN NOVEMBER

ELSA-NEUMANN-SCHULE

Montag – 02.11.2026

Penne gw sj sn e (Röhrennudeln)
mit Gemüse-Bolognese gd sj sn sm lu
(passierte Tomaten, Möhren, Zucchinis, Grünkern)
und Reibekäse m (Goudakäse)

Kartoffel-Gemüseauflauf gw m sj sl sn lu
(Möhren, Porree) mit Schnittlauchsoße gw m sj sl sn lu

Obst

Dienstag – 03.11.2026

Vegetarisches Geschnetzeltes
mit Champignons sj m gw sl sn lu
(Sojaschnetzel, Tomaten, Zucchinis, Möhren)
und Reis g sm

Rote Linsensuppe g sm
(Rote Linsen, Kartoffeln, Möhren)
mit Fladenbrot gw gr gd m sm sj e sc sn

Gemüsesticks mit Joghurt-Kräuterdip m

Mittwoch – 04.11.2026

Fisch Nuggets (Seelachs) gw f
mit Rahmspinat gw m sj sl sn lu und Kartoffelpüree m

Farfalle gw sj sn e (Schmetterlingsnudeln)
mit Brokkoli-Käsesahnesoße gw m sj sn sl lu
(Goudakäse, Blauschimmelkäse)

Obst

Donnerstag – 05.11.2026

Vorsuppe: Grüne Erbsensuppe m
(Kartoffeln, Sahne)
Milchreis m g sm

Minestrone sl (Italienische Gemüsesuppe, passierte Tomaten, Möhren, Blumenkohl, Erbsen, grüne Bohnen, Zucchinis, Porree) mit
Dinkelvollkornbrötchen gd gw gh gg sm n sc e m sj

Apfel-Birnenkompott

Freitag – 06.11.2026

Hausgemachte Falafel gw e sj sm
(Kichererbsenbällchen, Möhren, Ei)
mit griechischem Gurken-Joghurt-Dip m
und Gemüsecouscous gw sj sn
(Möhren, Porree, Paprikas, Zucchinis)

Chili con Carne g sm (Rinderhackfleisch, Kidneybohnen, Tomaten, Mais, Paprikas) mit Reis g sm

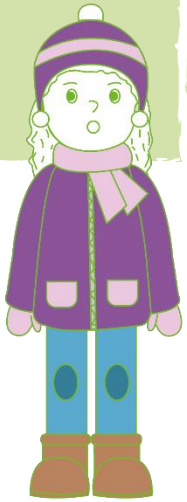
Stracciatellaquark m sc
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)

Montag – 09.11.2026

Knusprige Veggie-Nuggets gw m (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Brokkoli)
mit Buttermais m, Kartoffelpüree m
und Tomatensalsa

Blumenkohlcremesuppe m (Kartoffeln, Sahne)
mit Croutons gw sm

Obst



Dienstag – 10.11.2026

Penne gw sj sn e (Röhrennudeln)
mit Paprika-Würstchengulasch gw m sj sl sn lu 2.1
(Hähnchenwiener, Tomaten)

Vorsuppe: Champignoncremesuppe gw m sj sl sn lu
Knusprige Kartoffelpuffer gw e, dazu
Gemüsesticks mit Kräuterquark-Dip m

Apfelmus

Mittwoch – 11.11.2026

Lachs in Gurken-Dillsoße f gw m sj sl sn lu
mit Vollkornreis sm

Gemüsesuppe sl (Möhren, Erbsen, Porree)
mit Sternchennudeln gw sj sn e
und Bauernbrot gr gw m sm sc sl

Obst

Donnerstag – 12.11.2026

Käsespätzle gw m sj sl sn lu e
(Gouda, Blauschimmelkäse) mit Röstzwiebeln gw
und dunkler Soße

Möhrencremesuppe m (Kartoffeln, Sahne)
mit Dinkelbrötchen gd gw gh gg sm n sc e m sj

Gurkensalat mit Dill

Freitag – 13.11.2026

Gnocchi-Gemüsepfanne gw m e
(Tomaten, Champignons, Brokkoli, Erbsen, Mais, Sahne)

Gemüse-Döner mit Falafel gw e sj m sc sl sn sm
(Kichererbsenbällchen) im
Fladenbrot gw gr m gd sm sj e sc n, dazu Tomaten, Gurken, Eisbergsalat und Joghurt-Kräutersoße m

Sahnepudding m

Allergen Deklaration
Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: g=Gluten, gw=Weizen, gr=Roggen, gg=Gerste, gh=Hafer, gd=Dinkel, gk=Khorasan-Weizen, 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=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Tagesaktuelle Bio-Zutatenliste

LUNA

LUNA SPEISEPLAN NOVEMBER

ELSA-NEUMANN-SCHULE

Montag – 16.11.2026

Gratinierte Kartoffel-Gemüsepfanne mit Hirtenkäse [m] (Paprikas, Zucchinis)

Tomatensuppe mit feinen Gemüsestreifen [m] (Möhren, Zucchinis) und Croutons [gw sm]

Obst

Dienstag – 17.11.2026

Linsencorma [g sm] (Süßkartoffel, braune Tellerlinsen, Kokosmilch) mit Schmand [m] und Reis [g sm]

Ricotta-Tortellini [gw m sj sn] (Spinat) mit Basilikum-Sahnesoße [gw m sj sl sn lu]

Möhren-Orangen-Rohkost

Mittwoch – 18.11.2026

Mehlierter Seelachs Müllerin Art [f gw] mit Blumenkohl-Brokkoligemüse in Soße [gw m sj sl sn lu] und Vollkornreis [g sm]

Bulgur-Gemüsepfanne [gw sj sm] (Zucchini, Paprikas, Möhren) mit Kräuterdip [m]

Obst

Donnerstag – 19.11.2026

Eier in Senfsoße [gw m e sn sj sl lu] mit Kartoffeln, dazu gemischter Salat mit French Dressing [m sn]

Möhren-Ingwersuppe [gw m sj sl sn lu] (Kokosmilch) mit Saatenbrötchen [gw gr gh gg sm sj m sc]

Pflaumenkompott

Freitag – 20.11.2026

Rindergeschnetzeltes Züricher Art [m] (Champignons, Zucchinis, Möhren, Sahne, passierte Tomaten) mit Penne [gw sj sn e] (Röhrennudeln)

Gemüsebratling [gw gd e sj sn sm lu] (Braune Tellerlinsen, Möhren, Ei) mit Kartoffelgratin [m] und Brokkoli in heller Soße [gw m sj sl sn lu]

Orangenquark [m]

Montag – 23.11.2026

Spirelli [gw sj sn e] (Spiralnudeln) mit Tomaten-Sahnesoße [m] und Reibekäse [m] (Goudakäse)

Kürbiscremesuppe [m] (Kartoffeln, Möhren, Sahne, Orangensaft) mit Croutons [gw sm] und Schmand [m]

Obst

Dienstag – 24.11.2026

Lachs-Spinat-Nudelauflauf [gw f m sj sl sn lu e] (Béchamel, Goudakäse) mit Tomatensoße

Vegetarische Paella [sj g sm] (Spanische Reispfanne, Tofu, Paprika, Erbsen, Tomaten) mit Kräuterdip [m]

Gurkensalat mit Dill

Mittwoch – 25.11.2026

Geflügelbratwurst mit Rotkohl und Kartoffeln

Gemüsecremesuppe [sl m] (Möhren, Blumenkohl, grüne Bohnen, Kohlrabis, Kartoffeln) mit Saatenbrötchen [gw gr gh gg sm sj m sc]

Obst

Donnerstag – 26.11.2026

Backcamembert [gw m] mit Beerenkompott (Rote und schwarze Johannis-, Heidel-, Brom-, Him-, Erdbeeren), Maisgemüse und Kartoffelstampf [m]

Möhreneintopf (Kartoffeln, Porree) mit Knusperbrötchen [gw gg sj m sc sm]

Joghurtdessert [m] mit Dinkelpops [gd sj sn sm lu]

Freitag – 27.11.2026

Indisches Curry mit Paneer [gw m sm sj sl sn lu] (Indischer Rahmkäse, Paprikas, Blumenkohl, rote Linsen), dazu Vollkornreis [sm]

Kokos-Linsensuppe [g sm] (Gelbe Linsen, Möhren, Kokosmilch) mit Bauernbrot [gr gw m sm sc sl]

Zitronengrießdessert [gw m sj sl sn]

Montag – 30.11.2026

Spirelli [gw sj sn e] (Spiralnudeln) mit Linsenbolognese [g sm] (Rote Linsen, Tomaten, Möhren) und Reibekäse [m] (Goudakäse)

Chili sin Carne [sj g sn sm] (Sojaschnetzel, Kidneybohnen, Mais, Paprikas, Tomaten) mit Schmand [m] und Reis [g sm]

Obst

Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: g=Gluten, gw=Weizen, gr=Roggen, gg=Gerste, gh=Hafer, gd=Dinkel, gk=Khorasan-Weizen, 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=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig

BIO nach EG-Öko-Verordnung

Tagesaktuelle Bio-Zutatenliste

LUNA