LUNA SPEISEPLAN NOVEMBER

BERND-RYKE-GRUNDSCHULE

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
Knabbergemüse

Dienstag – 03.11.2026

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

Vegetarisches Schnitzel gw sj e m sc sl sn sm
(Soja, Weizen) mit Erbsenrahmgemüse m
und Kartoffelgratin m (Sahne, Goudakäse)

Gemüsesticks mit Joghurt-Kräuterdip m
Obst

Mittwoch – 04.11.2026

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

Berliner Kartoffelsuppe sl (Möhren, Porree)
mit Baguettebrötchen gw gg e m sc sm
und Petersilie

Obst
Salatbuffet mit Joghurt-Kräuter-Dressing m
und Sesam g sj sn

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
Salatbuffet mit Joghurt-Kräuter-Dressing m
und Sesam g sj sn

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

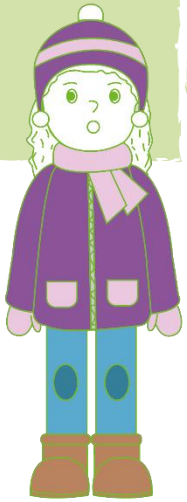
Stracciatellaquark m sc
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)
Salatbuffet mit Joghurt-Kräuter-Dressing m
und Sesam g sj sn

Montag – 09.11.2026

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

Gemüse-Reispfanne g sm
(Paprikas, Erbsen, Tomaten)
mit Schnittlauchsoße gw m sj sl sn lu

Obst
Knabbergemüse



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
Salatbuffet mit Dressing Sylter Art m sn
und Sonnenblumenkernen g sj sm

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
Salatbuffet mit Dressing Sylter Art m sn
und Sonnenblumenkernen g sj sm

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
Obst

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
Salatbuffet mit Dressing Sylter Art m sn
und Sonnenblumenkernen g sj sm

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

BERND-RYKE-GRUNDSCHULE

Montag – 16.11.2026

Farfalle gw sj sn e (Schmetterlingsnudeln)
mit Champignonrahmsoße gw m sj sl sn lu

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

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 17.11.2026

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

Feine Erbsencremesuppe m (Kartoffeln, Sahne)
mit Baguette gw gg e m sc sm

Möhren-Orangen-Rohkost
Obst

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

Wirsingkohleintopf (Kartoffeln, Möhren)
mit Sesambrot gr gw gd gg sm sc sn sl

Obst
Salatbuffet mit French Dressing m sn
und Kürbiskernen sm

Donnerstag – 19.11.2026

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

Vorsuppe: Blumenkohlsuppe m
(Kartoffeln, Sahne)
Kaiserschmarrn gw m e sj sn mit Vanillesoße m

Pflaumenkompott
Salatbuffet mit French Dressing m sn
und Kürbiskernen sm

Freitag – 20.11.2026

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

Kesselgulasch
(Rindergulasch, Kartoffeln, Paprikas, Porree, passierte Tomaten)

Orangenquark m
Salatbuffet mit French Dressing m sn
und Kürbiskernen sm

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
Knabbergemüse

Dienstag – 24.11.2026

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

Kartoffel mit Kräuterquark m

Gurkensalat mit Dill
Obst

Mittwoch – 25.11.2026

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

Geflügelfrikassee gw m sj sl sn lu
(Putengeschnetzeltes, Möhren, Erbsen, Champignons, Porree) mit Reis g sm

Obst
Salatbuffet mit Joghurtdressing m
und Sesam g sj sn

Donnerstag – 26.11.2026

Farfalle gw sj sn e (Schmetterlingsnudeln)
mit Erbsen-Kräuterfrischkäsesoße gw m sj sl sn lu

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

Joghurtdessert m mit Dinkelpops gd sj sn sm lu
Salatbuffet mit Joghurtdressing m
und Sesam g sj sn



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
Salatbuffet mit Joghurtdressing m
und Sesam g sj 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
Knabbergemüse

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