

Juli 2018

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio

Montag, 2. Juli 2018

- A** **Vollkornspirelli** (Spiralnudeln) ^{gw sj e}
mit **Soße Bolognese** ^{Rind gd sj sm}
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** **Vegibratwurst** ^{sj} mit
Tex-Mex-Gemüse ^{m g sj sc sm}
(grünen Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika)
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 3. Juli 2018

- A** **Kräuterquark** ^m mit **Kartoffeln**
- B** **Ratatouille** ^{m gw sj sc sm sn} (Tomaten, Paprika, Zucchini)
mit **Rahmpolenta** ^{m g}
und **Käsewürfeln "Hellas"** ^m
(griechischer Kuhmilchkäse)

Gurkensalat mit Dill / Obst

Mittwoch, 4. Juli 2018 **letzter Schultag**

- A** **Lachsfilet in Zitronensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Reis** ^{m g sj sm}

- B** **Tomaten-Nudel-Auflauf** ^{m gw sj sc sm sn}

Mango-Pfirsich-Kompott / Salat/Gemüse

Donnerstag, 05. Juli 2018

Sommerferien bis 17.08.2018

- A** **Chinapfanne** (Möhre, Weißkohl, Zuckerschoten,
Sojasprossen) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}

- B** **Linsentaler** ^{gw gd e sj sm} mit **Zwiebelsoße**,

Kohlrabigemüse in Butterfond ^m

und **Kartoffelpüree** ^m

Stracciatellaquark ^{m sc} (Schokosplitter)

/ Knabbergemüse

Freitag, 6. Juli 2018

- A** **Wrap** ^{gw} (Weizenfladen) mit **Putenfleisch**,
Salat und **Kräuter-Joghurt-Dressing** ^m

- B** **Blumenkohlsuppe** ^m

mit **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm} (Mehrkornbaguette)

Vanillepudding ^m / Knabbergemüse



Sommerferien in Berlin!



Die Ferienzeit bietet viele Möglichkeiten, Zeit nach Lust und Laune zu verbringen.

Kennt ihr den Super-Ferien-Pass?

Der Super-Ferien-Pass hält für Kinder Jugendliche in Berlin über 100 spannende Ferientage bereit! Ihr könnt an 180 Verlosungen teilnehmen.



Tolle Ausflüge, Tagesfahrten, Schnupperkurse, Workshops, Freikarten zu Sport- und Kultur-Events warten auf euch. Mit der Badekarte der Berliner Bäder-Betriebe geht's an allen Ferientagen kostenlos in die Schwimmbäder der Bäder-Betriebe.

Der Super-Ferien-Pass kostet 9€ und gilt für alle Schulferien des Jahres!

Mehr und ausführliche Infos findet ihr im Internet:

<http://jugendkulturservice.de/de/passhefte/super-ferien-pass/>

LUNA wünscht euch allen einen schönen Sommer!



Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070



Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

GS am Stadtpark - HXS

Montag, 30. Juli 2018

- A** Vollkornspaghetti^{gw sj e} mit Pesto rosso (kalte Kräutersoße mit getr. Tomate)
- B** Polentatasche^{gw m} mit Rahmerbsen^m und Vollkornreis^{m g sj sm}
- Obst / Knabbergemüse
- Dienstag, 31. Juli 2018
- A** Chilli con Carne (Bohnen-Hackfleisch-Topf)^{g sj sc sm} mit Reis^{m g sj sm}
- B** Kartoffelgratin^{m gw sj sc sm sn} mit Möhren und Porree (überbacken) Knabbergemüse

Alle „grün“ hinterlegten Komponenten sind gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio

Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

Gewerbehof 9 : 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

Juli 2018

Montag, 9. Juli 2018

- A** Bunte Farfalle^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln) mit Käsesoße^{m gw sj sc sm sn}
- B** Orientalische Gemüsepfanne (Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose) mit Couscous^{gw} (Weizengrütze)
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 10. Juli 2018

- A** Putengeschnetzeltes "Züricher Art"^{m gw sj sc sm sn} (Champignons, Sahne, Zwiebeln) mit Reis^{m g sj sm}
- B** Überbackende Zucchini-Kartoffeln^m Quarkspeise^m mit Honey Pops (Puffweizen)^{gw} / Knabbergemüse

Mittwoch, 11. Juli 2018

- A** Mehlierter Seelachs^{gw m} mit Mascarpone-Möhren^{m gw sj sc sm sn} (ital. Frischkäse) und Kartoffeln
- B** Käsetortellini^{gw m} (gefüllte Nudeln) mit Tomatensoße^{m gw sj sc sm sn}
- Obst / Knabbergemüse

Donnerstag, 12. Juli 2018

- A** Rührei^m mit Blattspinat^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffeln
- B** Grießbrei^{m gw} Kirschkompott mit Quarkhaube^m Knabbergemüse

Freitag, 13. Juli 2018

- A** Möhre Eintopf mit Rindfleisch
- B** Tofutaler^{sj e gh gw sn sl}, helle Gemüesoße^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffelstampf^m
- Müslijoghurt^{gh gw gg m sj sc sm sn} mit Agavendicksaft / Knabbergemüse

Montag, 16. Juli 2018

- A** Vollkorn-Spirelli^{gw e sj} mit Tomaten-Basilikum-Soße und Reibekäse^m
- B** Gemüsegulasch^{m gw sj sc sm sn} mit Vollkornreis^{m g sj sm}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 17. Juli 2018

- A** Boeuf Stroganoff^{m gw sj sc sm sn} (Rindgeschnetzeltes mit Champignons und Gurken) mit Basmatireis^{m g sj sc sm}
- B** Grat. Blumenkohl^{m gw sj sc sm sn} mit Kartoffeln
- Tomaten-Gurken-Salat

Mittwoch, 18. Juli 2018

- A** Seelachsfilet in Soße a la Choron^{m gw sj sc sm sn} (helle Soße mit Tomaten) mit Bulgur^{m gw sj sm}
- B** Grüne-Bohnen-Eintopf mit Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
- Erdbeer-Kompott mit Crumble^{gw m e sc sm sl n sj lu} (Streusel) / Knabbergemüse

Donnerstag, 19. Juli 2018

- A** Vegieschnetzeltes "Gyros Art"^{sj m} (griechische Art) mit Reis^{m g sj sm}
- B** Geb. Frischkäse^{m gw gr gg} mit Möhren-Erbsen-Gemüse in Butterfond^m und Kartoffeln
- Wassermelone / Knabbergemüse

Freitag, 20. Juli 2018

- A** Schnitzel^{Geflügel gw} mit Kartoffelsalat^{sn} und Salsa (kalte, pikante Tomatensoße)
- B** Gemüsecremesuppe^{sl m} mit Finnenbaguette^{gw gg sj m sm} (Mehrkornbaguette)
- Pfirsichquark^m Knabbergemüse

Montag, 23. Juli 2018

- A** Penne (Röhrennudeln)^{gw e sj} mit Pesto verde (kalte Kräutersoße mit Sonnenblumenkernen) und Parmesan^{m e} (ital. Hartkäse)
- B** Linsencorma^{g sj sm} (ind. Linseneintopf) mit Sauerrahm^m und Fladenbrot^{gw sm}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 24. Juli 2018

- A** Geflügelbratwurst mit Maisgemüse^m und Kartoffelpüree^m
- B** Asiatisches Sojageschnetzeltes^{sl m gw sj sc sm sn} (Paprika, Möhre, Sojasprossen) mit Ebly^{gw m} (Zartweizen)
- Himbeerjoghurt^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 25. Juli 2018

- A** Seelachs in Schnittlauchsoße^{m gw sj sc sm sn} und Vollkornreis^{m g sj sm}, Gurkensalat
- B** Ital. Vollkorn-Nudel-Auflauf^{e m gw f n sj sc sm sn} (mit Zucchini) mit Tomaten-Gemüse-Soße (Paprika, Brokkoli) Knabbergemüse

Donnerstag, 26. Juli 2018

- A** Indische Currypfanne^{m gw sj sc sm sn} (Paneerkäse, Blumenkohl, Paprika) mit Basmatireis^{m g sj sc sm}
- B** Milchspeise aus Goldhirse^{m g sj sm}
- Erdbeerkompott / Knabbergemüse

Freitag, 27. Juli 2018

- A** Geflügelbulette^{gw e m} mit Nudelsalat^{gw sn sj e} und Tomaten-Curry-Soße
- B** Gazpacho (span. Gemüseintopf, kalt) und Baguette^{gw e m sc} (frz. Weißbrot)
- Beerenquark^m Knabbergemüse

Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070



Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor