



August 2018

Mittwoch, 1. August 2018

- A** mehliertes Fischfilet^{gw}
mit Gewürz Gurken-Kräuter-Dip^m
und Kartoffeln
- B** Möhrensuppe^{m gw sj sc sm sn}
mit Ingwer und Kokos
und Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Knabbergemüse

Donnerstag, 2. August 2018

Königsberger Klopse^{gw e} (Hackbällchen)
mit Kapernsoße^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffeln, dazu Eisbergsalat
mit Kräuter-Joghurt-Dressing^m
Obst / Knabbergemüse

Freitag, 3. August 2018

- A** Falafel^{gw e sj sm} (Kichererbsenbällchen)
mit Couscoussalat und Minzdip^m
- B** Tomatensuppe mit Gemüsestreifen^m
dazu Croutons (Weißbrotwürfel)^{gw m sl}
Schokoladenpudding^m
mit Vanillesoße^m / Knabbergemüse

Montag, 6. August 2018

Makkaroni^{gw e sj} (Röhrennudeln)
mit Tomaten-Frischkäse-Soße^m
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 7. August 2018

- A** Putensteak
mit Romanesco in Soße^{m gw sj sc sm sn}
und Bulgur^{m gw sj sm}
- B** Paprikaquark^m mit Kartoffeln
Knabbergemüse

Mittwoch, 8. August 2018

- A** Seelachs in Currysoße^{m gw sj sc sm sn}
mit Reis^{m g sj sm}
- B** Penne^{gw e sj} mit Pesto verde
(kalte Soße aus grünen Kräutern)
und Parmesan^{m e} (ital. Hartkäse)
Tomatensalat / Obst

Donnerstag, 9. August 2018

- A** Eierkuchen^{gw e m} mit Spinat^{m gw sj sc sm sn}
und Hellas-Käsewürfeln^m
- B** Milchreis^{g sj sc sm sn}
Apfelmus / Knabbergemüse

Freitag, 10. August 2018

Schnitzel^{Geflügel gw} mit Kartoffelsalat^{sn}
und Salsa (kalte, pikante Tomatensoße)
Bananenquark^m / Knabbergemüse

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

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

Gesund an den Schulstart!

Luna kocht nicht nur gesundes Mittagessen, sondern ist seit 2004 Mitinitiator der Bio-Brotbox-Aktion. In der zweiten Septemberwoche werden alle Berliner und Brandenburger Erstklässler eine Brotbox mit gesundem Pausenfrühstück erhalten. Dafür packen die LUNA Mitarbeiter kräftig mit an. Das Pausenbrot ist eine von fünf Mahlzeiten, die zu einer gesunden Ernährung gehören.



Der LUNA Speiseplan bietet euch ein abwechslungsreiches und leckeres Menü.

Den monatlichen Speiseplan könnt ihr jederzeit über die LUNA Webseite www.luna.de/speiseplaene/ abrufen.

Luna wünscht allen Schulanfängern
einen tollen Start!



... und auch alle anderen Schüler können endlich wieder ihre Brotboxen mit Leckerem füllen.



Montag, 13. August 2018

- A** **Bunte Spirelli** ^{gw e sj} (Spiralnudeln)
mit **Soße a la Carbonara** ^{m gw sj sc sm sn}
(helle Soße mit Putenfleisch)
- B** **Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hellas-Käse** ^m (griech. Kuhmilchkäse) **überbacken**
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 14. August 2018

- A** **Geflügelfrikassee** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Gemüsenugets** ^{gw m} mit **Kartoffeln**
und **Käsesoße** ^{m gw sj sc sm sn}
Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 15. August 2018

Lunchpakete

Donnerstag, 16. August 2018

- A** **Kartoffelgulasch**
- B** **Möhren-Sesam-Schnitzel** ^{gw sl e}
mit **Buttererbsen** ^m und **Ebly** ^{gw m} (Zartweizen)
Salat / Gemüse

Freitag, 17. August 2018

- A** **veg. Rahmgescnetzeltes mit Möhre**
und **Paprika** ^{sj m gw sc sm sn}
dazu **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** **Maultaschen** ^{gw e m sl} (gefüllte Teigtaschen)
mit **Gemüsebrühe** ^{sl}
Reiscreme ^{m g sj sc sm sn} mit Mangosoße
/ Salat/Gemüse

Montag, 20. August 2018 **erster Schultag**

- A** **Farfalle** ^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Tomatenrahmsoße** ^m
- B** **Grat. Blumenkohl** ^{m gw sj sc sm sn}
(überbacken) mit **Kartoffeln**
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 21. August 2018

- mehliertes Seehechtfilet ^{gw m sn}
mit **Kartoffel-Möhren-Stampf** ^m,
dazu bunter Blattsalat
mit Balsamessig-Honig-Dressing ^{sn}
Obst / Salat/Gemüse

Mittwoch, 22. August 2018

- A** **Mexikanische Hähnchenpfanne** ^{m gw sj sc sm sn}
(Mais, Paprika, Bohnen) mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Käsespätzle** ^{m gw e sj sc sm sn}
(überbackene schwäb. Nudeln)
mit **Zwiebelsoße, Möhren-Apfel-Salat**
Salat/Gemüse

Donnerstag, 23. August 2018

- A** **Senfeier** ^{m gw sj sc sm sn} mit **Kartoffeln**
- B** **Grießbrei** ^{m gw}
Heidelbeerkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 24. August 2018

- A** **Rindergescnetzeltes mit**
Champignons ^{m gw sj sc sm sn}
und **Kartoffelklößen** ^{m s l}
- B** **Gazpacho** (span. Gemüseintopf, kalt)
und **Baguette** ^{gw e m sc} (frz. Weißbrot)
Salat/Gemüse

Montag, 27. August 2018

- A** **Ital. Nudelauflauf** ^{e m gw sj sc smsn} (Zucchini)
mit **heller Gemüesoße** ^{m gw sj sc sm sn}
- B** **Currypfanne mit Paneerkäse** ^{m gw sj sc sm sn}
(ind. Rahmkäse) und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 28. August 2018

- A** **Rinderbulette** ^{gw e} mit **grünen Bohnen** ^m
und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Paprikagemüse in**
Kräuterfrischkäsesoße ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
Joghurt ^m mit Kokosraspeln
/ Salat/Gemüse

Mittwoch, 29. August 2018

- A** **Lachs in Dill-Soße** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Bulgur** ^{m gw sj sm}
- B** **gebackener Camembert** ^{m gw} (frz. Käse)
mit **Kartoffeln** und **Preiselbeersoße**
Obst / Salat/Gemüse

Donnerstag, 30. August 2018

- A** **Schmorgurken** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Kartoffeln**
- B** **Linsencorma** ^{g sj sm} (ind. Linseneintopf)
mit **Sauerrahm** ^m und **Fladenbrot** ^{gw sm}
Gelbe Grütze (Pflirsich, Aprikose, Mango, Ananas)
/ Salat/Gemüse

Freitag, 31. August 2018

- A** **Hühner-Nudel-Suppe** ^{gw e}
- B** **Maiskolben mit Butter** ^m
und **Kartoffelpüree** ^m
Vanillepudding ^m mit Fruchtsoße
/ Salat/Gemüse

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

S p e i s e p l a n



LUNA

Vollwert-Catering

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

August 2018

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