



## September 2018

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

### Montag, 3. September 2018

- A** **Spirelli** (Spiralnudeln) <sup>gw e sj</sup>  
mit **Spinatsoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** **Kohlrabi-Grünkerntopf** <sup>m gd gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

Obst / Knabbergemüse

### Dienstag, 4. September 2018

- A** **Paprika-Würstchen-Gulasch** <sup>m gw sj sc smsn</sup>  
mit **Ebly** <sup>gw m</sup> (Zartweizen)
- B** **Kräuterquark** <sup>m</sup> mit **Kartoffeln**
- Gurkensalat / Obst

### Mittwoch, 5. September 2018

- A** **ged. Fischfilet** <sup>Seelachs</sup> mit **Romanesco** <sup>m</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>
- B** **Kichererbsenragout** <sup>sl m g sj sn sm</sup>  
mit **Fladenbrot** <sup>gw sm</sup>
- Salat/Gemüse

### Donnerstag, 6. September 2018

- A** **Grünkernbratling** <sup>gd gw e sj sm</sup>  
mit **Möhren in Petersiliensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Milchspeise aus Goldhirse** <sup>m g sj sn</sup>
- Beerengrütze mit Joghurthaube <sup>m</sup>  
/ Salat/Gemüse

### Freitag, 7. September 2018

- A** **Putensteak**  
mit **Schwarzwurzeln in Soße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Kartoffeln**
- B** **Grüne-Erbsen-Suppe** <sup>m</sup>  
mit **Sauerrahm** <sup>m</sup>  
und **Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>
- Erdbeerquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

## Lupine: Die heimische Eiweißquelle

Bereits 2000 vor Christus war den Menschen am Mittelmeer die

Lupine ebenso wichtig wie

Getreide. Bei uns wächst die

blaue Süßlupine, die für den

Verzehr geeignet ist. Die Süßlupine ist

eine echte Proteinbombe. Mittlerweile

gibt es viele Produkte, die aus Lupinen hergestellt werden. Es gibt

Drinks, Joghurt, Milch, Brotaufstriche, Eis, Nudeln oder

Salatmayonnaise - alles mit Lupine.



### Der große ökologische Vorteil der Lupinen



Sie benötigen nur ein Fünftel der Ackerfläche und viel weniger Energie, um die gleiche Menge lebenswichtiges Eiweiß zu liefern wie Fleisch.

Der Fettanteil der Lupinensamen ist mit vier bis sieben Prozent deutlich niedriger als der von Soja.

### Die Lupine ist gut für den Boden

Lupinenpflanzen sind anspruchslos und vertragen Frost und Hitze, da sie mit ihren meterlangen Pfahlwurzeln Nährstoffe und Wasser aus großen Tiefen pumpen. Selbst auf den sandigen, schwierig zu



bestellenden Böden Mecklenburg-Vorpommerns wächst sie. Da die an den Wurzeln sitzenden Knöllchenbakterien Stickstoff binden, gilt die Lupine als Bodenverbesserer.

Mehr zum Thema Lupine, erfahrt ihr hier:

<https://www.ardmediathek.de/tv/alles-wissen/Lupinen/hr-fernsehen/Video?bcastId=3416170&documentId=52135034>

<https://www.br.de/mediathek/video/verarbeitung-was-kann-man-alles-aus-lupinen-machen-av:584f8cdd3b46790011a2245a>



**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.

Montag, 10. September 2018

- A** **Bunte Farfalle** <sup>gw e sj</sup> (Schmetterlingsnudeln) mit **Geflügelhackbällchen** <sup>gw e</sup> in **Tomatensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** **Sommerlicher Gemüseintopf** mit **Finnenbaguette** <sup>gw gg sj m sm</sup> (Mehrkornbaguette)  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 11. September 2018

- A** **Döner** (Fladenbrot <sup>gw sm</sup>, Salatmix), **Putenfleisch** (Pulled Turkey), **Dressing** <sup>m</sup>
- B** **Grat. Brokkoli** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (überbacken) mit **Kartoffeln** **Müsljoghurt** <sup>m gh gw gg sj sc sm sn</sup> mit **Agavendicksaft** / Salat/Gemüse

Mittwoch, 12. September 2018

- A** **Mehlierter Seelachs** <sup>gw</sup> mit **Fenchelgemüse** <sup>m</sup> und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Vollkornspirelli** <sup>gw e sj</sup> mit **Ricotta-Gemüse-Soße** <sup>m</sup>  
Salat/Gemüse

Donnerstag, 13. September 2018

- A** **Vegischnitzel** <sup>sj gw e</sup> mit **Blumenkohl in heller Soße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Kartoffeln**
- B** **Saftige vegetarische Lasagne** <sup>gw gd m e sj sm</sup> (Schichtnudeln)  
Bunter Blattsalat mit Vinaigrette <sup>sn</sup> (Essig-Öl-Dressing) / Obst

Freitag, 14. September 2018

- A** **Gemüsebratling** <sup>gr e sl</sup> mit **Risi-Bisi** <sup>m g sj sm</sup> und **Tomaten-Curry-Soße**
- B** **Minestrone** <sup>sl</sup> mit **Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
Zitronen-Grieß-Dessert <sup>gw m</sup> / Salat / Gemüse

Montag, 17. September 2018

- A** **Vollkorn-Penne** (Röhrennudeln) <sup>gw e sj</sup> mit **Kräuterfrischkäsesoße** <sup>m gw</sup>
- B** **Veg. Paprikaschote** <sup>gw sl sn</sup> mit **Bratensoße** und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 18. September 2018

- A** **Rindergulasch** <sup>gw sj sc sm sn</sup> mit **Kartoffeln**, dazu **Eisbergsalat** mit **Kräuter-Joghurt-Dressing** <sup>m</sup>
- B** **veg. Spitzkohlpfanne** <sup>sj m</sup> (Tofu, Ananas, Curry) mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>  
Salat / Gemüse

Mittwoch, 19. September 2018

- A** **Fischbulette** <sup>Lachs e gw</sup> mit **Buttererbsen** <sup>m</sup> und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>
- B** **Paella** <sup>sj m g sm</sup> (span. Reisgericht mit Tofu) Vanillejoghurt <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Donnerstag, 20. September 2018

- A** **Käsetortellini** <sup>gw m</sup> (gefüllte Nudeln) mit **Tomatensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** **Milchreis** <sup>g sj sc sm sn</sup> mit **Zucker** und **Zimt**  
Apfelmus / Salat / Gemüse

Freitag, 21. September 2018

- A** **Kartoffelsuppe** <sup>sl</sup> mit **Putenwienern**
- B** **Gemüse Couscous** (Weizengrütze) <sup>gw</sup> mit **Champignonsoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Zitronenquark <sup>m</sup> / Salat / Gemüse

Montag, 24. September 2018

- A** **Spirelli** (Spiralnudeln) <sup>gw sj</sup> mit **Soße Bolognese** <sup>Rind gd sj sm</sup> (Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** **Vegibratwurst** <sup>gw e</sup> mit **Tex-Mex-Gemüse** <sup>m g sj sc sm</sup> (grünen Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika) und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 25. September 2018

- A** **Eierfrikassee** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit **Kartoffeln**
- B** **Ratatouille** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (Tomaten, Paprika, Zucchini) mit **Rahmpolenta** <sup>m g</sup> und **Käsewürfeln** "Hellas" <sup>m</sup> (griech. Kuhmilchkäse)  
Gurkensalat mit Dill / Obst

Mittwoch, 26. September 2018

- A** **Lachsfilet in Zitronensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Tomaten-Nudel-Auflauf** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Mango-Pfirsich-Kompott / Salat / Gemüse

Donnerstag, 27. September 2018

- A** **Chinapfanne** (Möhre, Weißkohl, Zuckererbsen, Sojasprossen) mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>
- B** **Linsentaler** <sup>gw gd e sj sm</sup> mit **Zwiebelsoße**, **Kohlrabigemüse in Butterfond** <sup>m</sup> und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>  
Stracciatellaquark <sup>m sc</sup> (Schokosplitter) / Knabbergemüse

Freitag, 28. September 2018



- A** **Wrap** <sup>gw</sup> (Weizenfladen) mit **Putenfleisch**, **Salat** und **Kräuter-Joghurt-Dressing** <sup>m</sup>
- B** **Blumenkohlsuppe** <sup>m</sup> mit **Finnenbaguette** (Mehrkornbaguette) <sup>gw gg sj m sm</sup>  
Vanillepudding <sup>m</sup> mit Heidelbeerssoße / Knabbergemüse

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



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

September 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