



Oktober 2018

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

Montag, 1. Oktober 2018

REGIONALWOCHE BIS ZUM 05.10.2018

A Kräuterquark^m mit KartoffelnB Orientalische Gemüsepfanne
(Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose)
mit Couscous^{gw} (Weizengrütze)

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 2. Oktober 2018

A Spirelli (Spiralnudeln)^{gw e}
mit Hackfleischsoße^{Rind gd sj sm}B Überbackende Zucchini-Kartoffeln^mMüslijoghurt^{gh gw gg m sj sc sm sn}

mit Agavendicksaft

/ Knabbergemüse

Mittwoch, 3. Oktober 2018

Tag der Deutschen Einheit

Donnerstag, 4. Oktober 2018

A Rührei^m mit Spinat^{m gw sj sc sm sn}
und KartoffelnB Grießbrei^{m gw}

Apfelmus/ Knabbergemüse

Freitag, 5. Oktober 2018

A mehliertes Fischfilet^{gw}
mit Gewürzgurken-Kräuter-Dip^m

und Kartoffeln

B Möhreintopf
mit Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}Quarkspeise^mmit Honey Pops (Puffweizen)^{gw}

/ Knabbergemüse

Die REGIOWOCHE in Berlin – vom 1. bis 5. Oktober 2018
BIO-REGIONALES ESSEN IN DEINER SCHULE.
www.regiowoche.berlin

Gutes Essen betrifft uns alle...

...ist das Motto der Regio-Woche und eine Initiative des Berliner Ernährungsrates und des Verbands der Berliner und Brandenburger Schulcaterer (VBBSC). Das Projekt für eine zukunftsfähige Gemeinschaftsverpflegung in Schulen wird vom Land Berlin gefördert. Während der Regio-Woche bringen alle teilnehmenden Schulcaterer Bio-Essen aus der Region in Deine Schule.

Seit jeher werden in der **LUNA Küche** alle Gerichte aus frischen Zutaten gekocht. Die hochwertigen Produkte dafür kaufen wir in der Region, überwiegend bei zertifizierten Bioanbietern - mit der Regio-Woche ziehen nun alle gemeinsam an einem Strang!

Das Projekt will zeigen, dass bio-regionale Gemeinschaftsverpflegung in Berlin machbar, erlebbar und wertvoll ist.

Schau Dir auf der Website die vielen Angebote dieses tollen Projektes an. www.regiowoche.berlin

Jeden Tag gibt es in den teilnehmenden Schulen eine bio-regionale Mahlzeit mit Erläuterungen zu den einzelnen Zutaten und ihrer Herkunft.



Du kannst Dir zu den einzelnen Zutaten Videos anschauen und so genau verfolgen wie Dein Essen entsteht.

Du lernst die Menschen kennen, die es möglich machen und sie erzählen Dir ihre Geschichten.

Viele Schulen begleiten das Projekt im Unterricht.

Auf der interaktiven Webseite könnt ihr spielen und die Regio-Woche auf FACEBOOK und INSTAGRAMM verfolgen und bekannt machen.



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*

GS am Stadtpark - HXS

Montag, 8. Oktober 2018

A Vollkorn-Penne^{gw e sj} (Röhrennudeln)
mit Tomaten-Basilikum-Soße
und Reibekäse^m

B Gemüsegulasch^{m gw sj sc sm sn}
mit Vollkornreis^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 9. Oktober 2018

A Boeuf Stroganoff^{m gw sj sc sm sn}
(Rindergeschnetzeltes mit Champignons & Gurken)
mit Basmatireis^{m g sj sc sm}, dazu
Rote-Bete-Rohkost

B Grat. Blumenkohl^{m gw sj sc sm sn} mit Kartoffeln

Salat/Gemüse

Mittwoch, 10. Oktober 2018

A Seelachsfilet in Soße a
la Choron^{m gw sj sc sm sn} (helle Soße mit Tomaten)
mit Bulgur^{m gw sj sm} (Hartweizen)

B Grüne-Bohnen-Eintopf
mit Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}

Birnenkompott mit Vanillesoße^m
/ Salat/Gemüse

Donnerstag, 11. Oktober 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

Obst / Salat/Gemüse

Freitag, 12. Oktober 2018

A Hähnchenkeule mit Rotkohl
und Kartoffelpüree^m

B Gemüsecremesuppe^{sl m} mit
Finnenbaguette (Mehrkornbaguette)^{gw gg sj m sm}
Pfersichquark^m / Salat/Gemüse

Montag, 15. Oktober 2018

A Farfalle (Schmetterlingsnudeln)^{gw e sj}
mit Champignonsoße^{m gw sj sc sm sn}

B veg. Kohlroulade^{sj gw gd e}
mit Bratensoße und Kartoffelpüree^m

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 16. Oktober 2018

A Geflügelbratwurst mit Maisgemüse^m
und Kartoffelpüree^m

B Asiatisches Sojageschnetzeltes^{sl m gw sc sm sn}
(Paprika, Möhre, Sojasprossen)
mit Jasmin-Reis^{m sj sc sm}

Vanille-Sanddorn-Joghurt^m
/ Salat/Gemüse

Mittwoch, 17. Oktober 2018

A Seelachs in Schnittlauchsoße^{m gw sj sc sm sn}
und Vollkorndinkel^{gd 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)

Salat/Gemüse

Donnerstag, 18. Oktober 2018

A Indische Currypfanne^{m gw sj sc sm sn} (Paneerkäse,
Blumenkohl, Paprika) mit Basmatireis^{m g sj sc sm}

B Ofenschlupfer^{m e gw sj sm}
(süßer Auflauf aus Brötchen und Äpfeln)
Pflaumenkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 19. Oktober 2018

A Linseneintopf^{sl g sj sm}
mit Putenwienern

B Hafertaler^{gh gw e sj} mit
Tomaten-Curry-Soße
und Rahmpolenta^{m g} (Maisgrieß)
Beerenquark^m / Salat/Gemüse

Montag, 22. Oktober 2018

Herbstferien bis zum 02.11.18

A Vollkornspirelli^{gw sj e} (Spiralnudeln)
mit Spinat-Käse-Soße^{m gw sj sc sm sn}

B Polentatasche^{gw m} mit Rahmerbsen^m
und Vollkornreis^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 23. Oktober 2018

A Chilli con Carne^{g sj sc sm}
(Bohnen-Hackfleisch-Topf) mit Reis^{m g sj sm}

B Kartoffelgratin^{m gw sj sc sm sn}
mit Möhren und Porree (überbacken)

Knabbergemüse

Mittwoch, 24. Oktober 2018

A Fischbulette^{Lachs e gw}, helle Gemüse-
soße^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffelstampf^m

B Möhrensuppe^{m gw sj sc sm sn} mit Ingwer und
Kokos und Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}

Knabbergemüse

Donnerstag, 25. Oktober 2018

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

B Vollkornreispfanne^{m g sj sm}
mit Sahnesoße^{m gw sj sc sm sn}

Obst / Knabbergemüse

Freitag, 26. Oktober 2018

A Falafel^{gw e sj sm} (Kichererbsenbällchen)
mit Couscoussalat^{gw} (Weizengrütze)
und Minzdip^m

B Tomatensuppe mit Gemüsestreifen^m
dazu Croutons (Weißbrotwürfel)^{gw m sl}

Schokoladenpudding^m

mit Vanillesoße^m / Knabbergemüse

Montag, 29. Oktober 2018

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

B Kartoffel-Brokkoli-Auflauf^{m gw sj sc sm sn}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 30. Oktober 2018

A Putensteak mit Romanesco
in Soße^{m gw sj sc sm sn} und Polenta^{m g}

B Paprikaquark^m mit Kartoffeln

Knabbergemüse

Mittwoch, 31. Oktober 2018

A Seelachs in Currysoße^{m gw sj sc sm sn}
mit Reis^{m g sj sm}

B Kürbissuppe^m mit Schmand
und Finnenbaguette^{gw gg sj m sm}
Karottenkuchen^{gw e m sc sj}

/ 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

Oktober 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