



Dezember 2018

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

Montag, 3. Dezember 2018

- A** **Bunte Farfalle** (Schmetterlingsnudeln) ^{gw e sj}
mit **Geflügelhackbällchen**
in **Tomatensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
- B** **Steckrübeneintopf**
mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 4. Dezember 2018

- A** **Döner** (Fladenbrot ^{gw sm}, Salatmix, Putenfleisch
(Pulled Turkey), **Dressing** ^m)
- B** **Gratinierter Brokkoli** ^{m gw sj sc sm sn}
(überbacken) mit **Kartoffeln**
Müslijoghurt ^{m gh gw gg sj sc sm sn}
mit **Agavendicksaft** / Salat/Gemüse

Mittwoch, 5. Dezember 2018

- A** **Mehlierter Seelachs** ^{gw}
mit **Pastinaken in Soße** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** **Vollkornspirelli** ^{gw e sj}
mit **Ricotta-Gemüse-Soße** ^{m (ital. Frischkäse)}
Salat/Gemüse

Donnerstag, 6. Dezember 2018



- A** **Vegischnitzel** ^{sj gw e} mit **Blumenkohl in**
heller Soße ^{m gw sj sc sm sn} und **Kartoffeln**
- B** **Saftige vegetarische Lasagne**
(Schichtnudeln) ^{gw gd m e sj sm}

Bunter Blattsalat

mit Vinaigrette ^{sn} (Essig-Öl-Dressing) / Obst

Freitag, 7. Dezember 2018

- A** **Gemüsebratling** ^{gr e sl} mit **Risi-Bisi** ^{m g sj sm}
und **Tomaten-Curry-Soße**
- B** **Minestrone** ^{sl (ital. Gemüsesuppe)}
mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Zitronen-Grieß-Dessert ^{gw m}
/ Salat/Gemüse

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*

Lebkuchen, Honigkuchen, Pfefferkuchen

Bereits die alten Ägypter kannten den süßen gewürzten
Honigkuchen.

Anders als heute wurde er nicht nur zur Weihnachtszeit verzehrt,
sondern auch zu anderen Anlässen. Für die Herstellung wurden
seltene Gewürze aus fernen Ländern benötigt, z.B. Nelken und
Zimt. Ein Klassiker des Gebäcks in der Weihnachtszeit ist das
Lebkuchenhaus. In der Antike wurde dem Honigkuchen mit
Nüssen, Mandeln und Honig eine heilende Wirkung nachgesagt.
Das Hexenhaus im Märchen von "Hänsel und Gretel" beeinflusste
das Aussehen des heute bekannten Lebkuchenhauses.
Ein Lebkuchenhaus ist nicht nur dekorativ, es duftet auch herrlich
weihnachtlich.



Backt euch ein feines Lebkuchenhaus! → [Hier geht es zum Rezept](#)
Auf der **LUNA** Website unter **UNSER SERVICE, Lebkuchenhaus**,
findet ihr ein Rezept und Maße für die Schablonen.

LUNA wünscht allen kleinen und großen Kunden
schöne und erholsame Weihnachtsferien!



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



Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

Dezember 2018

Montag, 24. Dezember 2018

Dienstag, 25. Dezember 2018

Weihnachtstag

Mittwoch, 26. Dezember 2018

2. Weihnachtsfeiertag

Donnerstag, 27. Dezember 2018

Tomatensuppe mit Gemüsestreifen^m,
dazu Reis^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Freitag, 28. Dezember 2018

Pizza Salami^{g w m} (Tomatensoße, Käse, Salami)

oder

Pizza Margarita^{g w m} (Tomatensoße, Käse)

Brownie^{g w m e sc sm sl n sj} (Schokokuchen)

/ Knabbergemüse

Montag, 17. Dezember 2018

A Spirelli (Spiralnudeln)^{g w e sj}

mit Soße Bolognese^{Rind gd sj sm}

(Tomaten-Hackfleisch-Soße)

B Vegibratwurst^{g w e}

mit Tex-Mex-Gemüse^{m g sj sc sm}

(grüne Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika)

und Vollkornreis^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 18. Dezember 2018

A Gemüsetaler^{sl e gr} mit Zwiebelsoße,

Kohlrabigemüse in Butterfond^m

und Kartoffeln

B Ratatouille^{m g w sj sc sm sn} (Tomaten, Paprika, Zucchini)

mit Rahmpolenta^{m g} (Maisgrieß)

und Käsewürfeln "Hellas"^m

(griechischer Kuhmilchkäse)

Stracciatellaquark^{m sc} (Schokosplitter)

/ Salat/Gemüse

Mittwoch, 19. Dezember 2018

A Lachsfilet in Zitronensoße^{m g w sj sc sm sn}

und Vollkornreis^{m g sj sm}

B Tomaten-Nudel-Auflauf^{m g w sj sc sm sn}

Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Donnerstag, 20. Dezember 2018

A Putenrollbraten

mit Kartoffeln und grünen Bohnen^m

B Blumenkohlsuppe^m

mit Finnenbaguette^{g w gg sj m sm}

(Mehrkornbaguette)

Pflaume-Zimt-Quark^m / Salat/Gemüse

Freitag, 21. Dezember 2018

A Chinapfanne (Möhre, Weißkohl, Zuckererbsen,

Sojasprossen) mit Basmatireis^{m g sj sc sm}

B Eierfrikassee^{m g w sj sc sm sn} mit Kartoffeln

Zitronenjoghurt^m / Salat/Gemüse

Montag, 10. Dezember 2018

A Vollkorn-Penne^{g w e sj} (Röhrennudeln)

mit Kräuterfrischkäsesoße^{m g w}

B Vegetarische Paprikaschote^{g w sl sn}

mit Bratensoße und Vollkornreis^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 11. Dezember 2018

A Rindergulasch^{g w sj sc sm sn}

mit Kartoffeln, dazu Eisbergsalat

mit Kräuter-Joghurt-Dressing^m

B Vegetarische Spitzkohlpfanne^{sj m}

(Tofu, Ananas, Curry) mit Reis^{m g sj sm}

Salat/Gemüse

Mittwoch, 12. Dezember 2018

A Fischbulette^{Lachs e g w} mit Buttererbsen^m

und Kartoffelpüree^m

B Paella^{sj m g sm} (span. Reisgericht mit Tofu)

Vanillejoghurt^m / Salat/Gemüse

Donnerstag, 13. Dezember 2018

A Käsetortellini^{g w m} (gefüllte Nudeln)

mit Tomatensoße^{m g w sj sc sm sn}

B Milchreis^{g sj sc sm sn}

mit Zucker und Zimt

Apfelmus / Salat/Gemüse

Freitag, 14. Dezember 2018

A Kartoffelsuppe^{sl} mit Putenwienern

B Gemüse Couscous (Weizengrütze)^{g w}

mit Champignonsoße^{m g w sj sc sm sn}

Sanddornquark^m / Salat/Gemüse

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