

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

Weihnachtsferien
bis zum 04.01.2019

Sprossen selber ziehen – kinderleicht

In einer Zeit, in der die meisten Gemüse aus fernen Ländern oder dunklen Kellern kommen, wachsen Sprossen ganz frisch auf eurer Fensterbank. Schon nach wenigen Tagen könnt ihr sie ernten und euch mit frischen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.



Sprossenzucht mit Sieb und Schälchen zum Kennenlernen!

Dicke und harte Samen werden zuerst 4 bis 12 Stunden eingeweicht, bei kleinen Samen könnt ihr gleich mit dem Spülen beginnen

1. Ihr gebt die Samen oder Sprossen in ein Sieb.
2. Unter fließendem Wasser spült ihr sie gründlich durch.
3. Das Wasser lasst ihr sorgfältig abtropfen.
4. Dann gebt ihr die Samen oder Sprossen in ein Schälchen.
5. Das Schälchen deckt ihr mit einem Stück Tuch oder Küchenpapier ab, damit sich keine Fliegen auf den Sprossen niederlassen können.
6. Die Samen oder Sprossen spült ihr 2-3mal täglich.
7. Schon nach wenigen Tagen könnt ihr ernten.

Zum Roh essen geeignet sind z.B. Sprossen von: Kresse, Radieschen, Rucola, Senf und Sonnenblumenkernen.

Sie schmecken prima auf Brot, im Quark oder im Salat.



Dienstag, 1. Januar 2019

Neujahr

Mittwoch, 2. Januar 2019

- A** Seelachsfilet in Soße a la Choron ^{m gw sj sc sm sn}
(helle Soße mit Tomaten)
mit Bulgur ^{m gw sj sm} (Zartweizen)
- B** Grüne-Bohnen-Eintopf
mit Vollkornbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Obst / Knabbergemüse

Donnerstag, 3. Januar 2019

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

Freitag, 4. Januar 2019

- A** Hähnchenkeule
mit Rotkohl und Kartoffelpüree ^m
- B** Gemüsecremesuppe ^{sl m}
mit Finnenbaguette ^{gw gg sj m sm}
(Mehrkornbaguette)
Kirschquark ^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.

Montag, 7. Januar 2019

- A** Farfalle^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit Champignonsoße^{m gw sj sc sm sn}
- B** Vegetarische Kohlroulade^{sj gw gd e}
mit Bratensoße und Kartoffelpüree^m
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 8. Januar 2019

- A** Seelachs in Schnittlauchsoße^{m gw sj sc sm sn}
und Vollkorndinkel^{gd sj sm}, Gurkensalat
- B** Italienischer
Vollkorn-Nudel-Auflauf^{e m gw sj sc sm sn}
(mit Zucchini) mit Tomaten-Gemüse-Soße
(Paprika, Brokkoli)
Salat/Gemüse

Mittwoch, 9. Januar 2019

- A** Geflügelbratwurst mit Maisgemüse^m
und Kartoffelpüree^m
- B** Asiatisches Sojageschnetzeltes^{sl m gw sc sm sn}
(Paprika, Möhre, Sojaprossen)
mit Jasmin-Reis^{m sj sc sm}
Vanille-Sanddorn-Joghurt^m
/ Salat/Gemüse

Donnerstag, 10. Januar 2019

- 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, 11. Januar 2019

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

Montag, 14. Januar 2019

- 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, 15. Januar 2019

- A** Chili 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)
Salat/Gemüse

Mittwoch, 16. Januar 2019

- A** Fischfilet Bordelaise^{m gw} (Kräuter-Weißbrot-
Auflage), helle Gemüesoße^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffelstumpf^m
- B** Möhrensuppe^{m gw sj sc sm sn} mit Ingwer
und Kokos und Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Salat/Gemüse

Donnerstag, 17. Januar 2019

- 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 / Salat/Gemüse

Freitag, 18. Januar 2019

- A** Falafel^{gw e sj sm} (Kichererbsenbällchen)
mit Orientalischem Gemüse (Aubergine,
Zucchini, Paprika, Aprikose) und Couscous^{gw}
(Weizengrütze)
- B** Tomatensuppe mit Gemüsestreifen^m
dazu Croutons (Weißbrotwürfel)^{gw m sl}
Schokoladenpudding^m
mit Vanillesoße^m / Salat/Gemüse

Montag, 21. Januar 2019

- A** Makkaroni^{gw e sj} (Röhrennudeln)
mit Tomaten-Frischkäse-Soße^m
- B** Kartoffel-Brokkoli-Auflauf^{m gw sj sc sm sn}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 22. Januar 2019

- A** Rinderbulette^{gw e} mit Grünkohl^{gh sj}
und Kartoffeln
- B** Kürbissuppe^m mit Schmand^m
und Finnenbaguette^{gw gg sj m sm}
Salat/Gemüse

Mittwoch, 23. Januar 2019

- A** Seelachs in Currysoße^{m gw sj sc sm sn}
mit Reis^{m g sj sm}
- B** Paprikaquark^m mit Kartoffeln
Chinakohlsalat
mit Mandarinen-Joghurt-Dressing^m / Obst

Donnerstag, 24. Januar 2019

- A** Spinatlasagne^{gw m e sj sc sm sn} (Schichtnudeln)
- B** Milchreis^{g sj sc sm sn}
Apfelmus / Salat/Gemüse

Freitag, 25. Januar 2019

- A** Putensteak mit Möhrengemüse^m
und Polenta^{m g}
- B** Deftiger Erbseneintopf
mit Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Kirsch-Bananenquark^m /
Salat/Gemüse

Montag, 28. Januar 2019

- A** Bunte Spirelli^{gw e sj} (Spiralnudeln)
mit Petersiliensoße^{m gw sj sc sm sn}
- B** Kartoffel-Gemüse-Pfanne
mit Hellas-Käse^m (griechischer Kuhmilchkäse)
überbacken
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 29. Januar 2019

- A** Geflügelfrikassee^{m gw sj sc sm sn}
mit Reis^{m g sj sm}
- B** Gemüsenuggets^{gw gg m}
mit Kartoffeln und Käsesoße^{m gw sj sc sm sn}
Stracciatellaquark (Schokosplitter)^{m sc}
/ Salat/Gemüse

Mittwoch, 30. Januar 2019

- A** Fischbulette^{Seelachs e gw}
mit Ratatouille^{m gw sj sc sm sn} (Tomaten,
Paprika, Zucchini) und Kartoffelpüree^m
- B** Gelbe Linsensuppe^{m gw sj sm}
mit Baguette^{gw e m sc} (frz. Weißbrot)
Salat/Gemüse

Donnerstag, 31. Januar 2019

- A** Kesselgulasch (Rindfleisch)
- B** Möhren-Sesam-Schnitzel^{gw sl e} mit
Buttererbsen^m und Eibly^{gw m} (Zartweizen)
Pflaumenkompott
mit Crumble^{gw m e sc sm sl n sj lu} / Salat/Gemüse

Speiseplan



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

Januar 2019

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