

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

Freitag, 1. Februar 2019

- A** **Gemüsepfanne**
mit **Sojaschnetzel** ^{sj m gw sc sm sn}
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** **Maultaschen** (gefüllte Teigtaschen) ^{gw e m sl}
mit **Gemüsebrühe** ^{sl}
Vanillejoghurt ^m
/ Salat / Gemüse

Montag, 04. Februar 2019

Winterferien bis 08.02.2019

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

Dienstag, 5. Februar 2019

- A** **Paniertes Fischfilet** ^{gw m sn}
mit **Romanesco** ^m und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Kichererbsenragout** ^{sl m sj sn sm g}
mit **Fladenbrot** ^{gw sm}
Sanddornjoghurt ^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 6. Februar 2019

- A** **Mexikanische Hähnchenpfanne**
(grüne Bohnen, Mais, Paprika) ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Käsespätzle** ^{m gw e sj sc sm sn}
mit **Zwiebelsoße, Möhren-Apfel-Salat**
Knabbergemüse

Donnerstag, 7. Februar 2019

- A** **Senfeier** ^{m gw sj sc sm sn} mit **Kartoffeln**
- B** **Grießbrei** ^{m gw}
Kirschkompott mit Quarkhaube ^m
/ Knabbergemüse

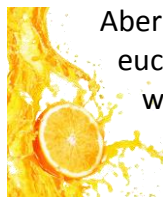
Freitag, 8. Februar 2019

- A** **Rinderbulette** ^{gw e}
mit **grünen Bohnen** ^m
und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Linsencorma** ^{g sj sm}
mit **Sauerrahm** ^m und **Fladenbrot** ^{gw sm}
Knabbergemüse

Mit einem starken Immunsystem durch den Winter!

Damit ihr auch in der Winterzeit eure körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhaltet, gibt es mehrere Dinge auf die ihr achten könnt. Ausreichend Bewegung am Tag, eine ausgewogene Ernährung und genügend zu Trinken. Aktuell haben Grün-, Wirsing- und Rosenkohl Saison und sind echte Alleskönner!

https://www.luna.de/unser-essen/Rezepte/Superfood_Gruenkohl.php



Aber auch mit super leckeren Powergetränken könnt ihr euch durch die kalte und graue Jahreszeit bringen. Wie wäre es mit einem heißen Orangensaft-Ingwer-Getränk, Süße, saftige Orangen bekommt ihr jetzt überall. Damit holt ihr euch einen extra Kick Vitamin C.

Ingwer wächst in den warmen tropischen Gebieten unserer Erde und hat viele gute Eigenschaften und stärkt euer Immunsystem. Der Geschmack des Ingwers ist charakteristisch fruchtig-scharf und würzig. Heißes Ingwerwasser mit Orangensaft mildert die Schärfe des Ingwers.





Für ein leckeres heißes Orangen-Ingwer-Getränk benötigt ihr:

- ein Stückchen frische Ingwerknolle
- Orangen, frisch gepresst
- wer mag etwas Honig

Da der Ingwer sehr intensiv ist, fangt ihr mit einer kleinen Menge an und probiert es aus. Schneidet den frischen Ingwer in feine Scheiben und gebt ihn in die Teekanne. Übergießt ihn mit kochendem Wasser und lasst ihn 5 - 10 Minuten ziehen. In einer Thermoskanne könnt ihr das Ingwerwasser heiß halten. Füllt ein Glas zur Hälfte mit frisch gepresstem Orangensaft und füllt mit heißem Ingwerwasser auf.



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, 11. Februar 2019

- A** Vollkornpenne ^{gw e sj}
mit heller Gemüesoße ^{m gw sj sc sm sn}
- B** Currypfanne mit Paneerkäse ^{m gw sj sc sm sn}
(Indischer Rahmkäse)
und Vollkornreis ^{m g sj sm}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 12. Februar 2019

- A** Rindergeschnetzeltes
mit Champignons ^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffelklößen ^{m s l}
- B** Blumenkohlsuppe ^m mit Finnenbaguette
(Mehrkornbaguette) ^{gw gg sj m sm}
- Zitronenjoghurt ^m / Salat/Gemüse

Mittwoch, 13. Februar 2019

- A** Lachs in Gurken-Dill-Soße ^{m gw sj sc sm sn}
und Bulgur (Weizengrütze) ^{m gw sj sm}
- B** Gebackener Camembert (frz. Käse) ^{m gw}
mit Kartoffeln und Preiselbeersoße
- Eisbergsalat
mit Joghurt-Kräuter-Dressing ^m / Obst

Donnerstag, 14. Februar 2019

- A** Paprikagemüse
in Kräuterfrischkäsesoße ^{m gw sj sc sm sn}
mit Basmatireis ^{m g sj sc sm}
- B** Italienischer Nudelauflauf ^{e m gw sj sc sm sn}
(Zucchini) mit Sahnesoße ^{m gw sj sc sm sn}
- Salat/Gemüse

Freitag, 15. Februar 2019

- A** Geflügelbulette ^{e gw} mit Kohlrabigemüse,
helle Soße ^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffeln
- B** Erbseneintopf ^{g sj sn sm}
mit Vollkornbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Reiscreme ^{g sj sc sm sn} mit Fruchtsoße
- / Salat/Gemüse

Montag, 18. Februar 2019

- A** Spirelli ^{gw e sj} mit Spinatsoße ^{m gw sj sc sm sn}
- B** Kohlrabi-Grünkerntopf ^{m gd gw sj sc sm sn}
mit Kartoffelpüree ^m
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 19. Februar 2019

- A** Paprika-Würstchen-Gulasch ^{m gw sj sc sm sn}
mit Ebly (Zartweizen) ^{gw m}
- B** Kräuterquark ^m mit Kartoffeln
- Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 20. Februar 2019

- A** Mehliertes Seehechtfilet ^{gw m}
mit Kartoffel-Möhren-Stampf ^m
- B** Wirsingentopf
mit Bauernbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
- Salat / Gemüse

Donnerstag, 21. Februar 2019

- A** Tofutaler ^{sj e gh gw sn sl}
mit Möhren, Petersiliensoße ^{m gw sj sc sm sn}
und Bulgur (Weizengrütze) ^{m gw sj sm}
- B** Milchspeise aus Goldhirse ^{m g sj sn}
- Beerengrütze
mit Joghurthaube ^m
- / Salat/Gemüse

Freitag, 22. Februar 2019

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

Montag, 25. Februar 2019

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

Dienstag, 26. Februar 2019

- A** Hähnchenroulade
mit Spitzkohlgemüse ^m und Reis ^{m g sj sm}
- B** Gratiniertes Blumenkohl ^{m gw sj sc sm sn}
(überbacken) mit Kartoffeln
Müsljoghurt ^{m gh gw gg sj sc sm sn}
mit Agavendicksaft
- / Salat/Gemüse

Mittwoch, 27. Februar 2019

- A** Mehliertes Seelachs ^{gw}
mit Maisgemüse ^m und Kartoffelpüree ^m
- B** Vollkornspirelli ^{gw e sj}
mit Ricotta-Gemüse-Soße ^m
(Italienischer Frischkäse)
- Salat / Gemüse

Donnerstag, 28. Februar 2019



- A** Vegischnitzel ^{sj gw e}
mit Rosenkohl ^m, 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

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

Februar 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