

Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

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

März 2019

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

Freitag, 1. März 2019

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

Montag, 4. März 2019

Rosenmontag

- A** Vollkorn-Penne^{gw e sj} (Röhrennudeln)
mit Tomatensoße^{m gw sj sc sm sn}
und Reibekäse^m
- B** Vegetarische Paprikaschote^{gw sl sn}
mit Bratensoße und Vollkornreis^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 5. März 2019

Faschingsdienstag

- A** Rindergulasch^{gw 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}
Pfannkuchen^{gw m e sj sc} / Salat/Gemüse

Mittwoch, 6. März 2019

- A** Fischbulette^{Lachs e gw} mit Buttererbsen^m
und Kartoffelpüree^m
- B** Paella^{sj m g sm} (spanisches Reisgericht mit Tofu)
Vanillejoghurt^m / Salat/Gemüse

Donnerstag, 7. März 2019

- A** Käsetortellini^{gw m} (gefüllte Nudeln)
mit Spinatsoße^{m gw sj sc sm sn}
- B** Milchreis^{g sj sc sn sm} mit Zucker und Zimt
Apfelmus / Salat / Gemüse

Freitag, 8. März 2019

Feiertag in Berlin

GS am Stadtpark - HXS

Kennt ihr alle 5 Geschmacksrichtungen?

Bitter, süß, salzig, sauer (Zitrone) und umami (Japanisch für ‚schmackhaft‘, ‚köstlich‘, ‚würzig‘)

Was uns als Kind aufgetischt wird, sollte nicht nur gut für unseren Körper sein, sondern uns auch gut schmecken und mit möglichst vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen in Berührung bringen.

Wenn wir als Kind möglichst viele verschiedene Geschmacksrichtungen und Lebensmittel kennenlernen, sind wir später umso mehr in der Lage, uns selbst abwechslungsreich und gesundheitsfördernd zu ernähren. Dafür werden wir mit einer reichen Geschmacksvielfalt belohnt.

Geschmack muss entwickelt werden!

Ob ich etwas mag oder nicht, entwickelt sich mit der Häufigkeit, in der ich etwas probiere. Wir müssen uns selbst die Chance geben, diesen Geschmack zu entwickeln.



Bewusstes Schmecken und Erleben aller Geschmacksrichtungen gibt uns nicht nur eine große Vielfalt, unser Körper nimmt auch das Sättigungsgefühl eher wahr.

Kinder zu Gourmets machen

Ein Spritzer frisch gepresster Zitronensaft oder Essig in Essen und Getränken lässt uns die Geschmacksrichtung „sauer“ erleben. Für die Geschmacksrichtung „bitter“ probiert doch einfach mal eine Grapefruit oder mischt in euren Salat einige Blätter Chicorée oder Radicchio. Für die fünfte Geschmacksrichtung „umami“ könnt ihr viele Gerichte auch mit Sojasoße würzen.

Was ist Umami?

<https://www.tagesspiegel.de/geschmack-was-ist-eigentlich-umami/19344128.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Umami>

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2012-11/Moller-Guter-Geschmack>



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

Montag, 11. März 2019

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

Dienstag, 12. März 2019

- A** Hafertaler^{gh gw e sj} mit Zwiebelsoße,
Kohlrabigemüse in Butterfond^m
und Kartoffeln
- B** Ratatouille^{m gw sj sc sm sn} (Tomaten, Paprika, Zucchini)
mit Rahmpolenta^{m g} (Maisgrieß)
und Käsewürfeln "Hellas"^m (Kuhmilch)
Stracciatellaquark^{sc} (Schokosplitter)
/ Salat/Gemüse

Mittwoch, 13. März 2019

- A** Hähnchenroulade
mit Kartoffeln und grünen Bohnen^m
- B** Tomaten-Nudel-Auflauf^{m gw e sj sc sm sn}
Zitronenjoghurt^m / Salat/Gemüse

Donnerstag, 14. März 2019

- A** Lachsfilet in Zitronensoße^{m gw sj sc sm sn}
und Vollkornreis^{m g sj sm}
- B** Blumenkohlsuppe^m
mit Finnenbaguette^{gw gg sj m sm}
(Mehrkornbaguette)
Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Freitag, 15. März 2019

- A** Chinapfanne (Möhre, Weißkohl, Zuckererbsen,
Sojasprossen) mit Basmatireis^{m g sj sc sm}
- B** Eierfrikassee^{m gw sj sc sm sn} mit Kartoffeln
Obst / Salat/Gemüse

Montag, 18. März 2019

- A** Bunte Farfalle^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit Käsesoße^{m gw sj sc sm sn}
- B** Orientalische Gemüsepfanne
(Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose)
mit Couscous^{gw} (Weizengrütze)
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 19. März 2019

- A** Putengeschnetzeltes "Züricher Art"
(Champignons, Sahne, Zwiebeln)^{m gw sj sc sm sn}
mit Reis^{m g sj sm}
- B** Überbackende Zucchini-Kartoffeln^m
Quarkspeise^m
mit Honey Pops (Puffweizen)^{gw}
/ Salat/Gemüse

Mittwoch, 20. März 2019

- A** Mehlierter Seelachs^{gw}
mit Mascarponeöhren^{m gw sj sc sm sn}
(italienischer Frischkäse) und Kartoffeln
- B** Saftige vegetarische Lasagne
(Schichtnudeln)^{gw gd m e sj sm}
Obst / Salat/Gemüse

Donnerstag, 21. März 2019

- A** Gebackener Frischkäse^{m gw gr gg}
mit Möhren-Erbsen-Gemüse
in Butterfond^m und Kartoffeln
- B** Grießbrei^{m gw}
Kirschkompott mit Quarkhaube^m
/ Salat/Gemüse

Freitag, 22. März 2019

- A** Möhre Eintopf mit Rindfleisch
- B** Tofutaler^{sj e gh gw sn sl},
helle Gemüsesoße^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffelstampf^m
Müslijoghurt^{gh gw gg m sj sc sm sn}
mit Agavendicksaft / Salat/Gemüse

Montag, 25. März 2019

- A** Vollkorn-Penne^{gw e sj} (Röhrennudeln)
mit Tomaten-Basilikum-Soße
und italienischem Hartkäse^{m e}
- B** Gemüsegulasch^{m gw sj sc sm sn}
mit Vollkornreis^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 26. März 2019

- A** Boeuf Stroganoff^{m gw sj sc sm sn}
(Rindgeschnetzeltes mit Champignons und
Gurken) mit Basmatireis^{m g sj sc sm},
dazu Rote-Bete-Rohkost
- B** Grainierter Blumenkohl^{m gw sj sc sm sn}
(überbacken) mit Kartoffeln
Salat/Gemüse

Mittwoch, 27. März 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 / Salat/Gemüse

Donnerstag, 28. März 2019

- A** Vegigeschnetzeltes "Gyros Art"^{sj m}
(griechische Art) mit Reis^{m g sj sm}
- B** Rührei^m mit Blattspinat^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffeln
Schokoladenpudding^m
/ Salat/Gemüse

Freitag, 29. März 2019



- A** Hähnchenkeule
mit Rotkohl und Kartoffelpüree^m
- B** Gemüsecremesuppe^{sl m}
mit Finnenbaguette^{gw gg sj m sm}
(Mehrkornbaguette)
Kirsch-Banane-Quark^m
/ Salat/Gemüse

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

März 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