

Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

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

April 2019

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

Montag, 1. April 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, 2. April 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 **Tomatensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
Salat / Gemüse

Mittwoch, 3. April 2019

- 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}
Vanillejoghurt ^m / Salat / Gemüse

Donnerstag, 4. April 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, 5. April 2019

- A** **Linseneintopf** ^{sl g sj sm} mit **Putenwienern**
- B** **Hafertaler** ^{gh gw e sj}
mit **grünen Bohnen** ^m,
Zwiebelsoße und Kartoffeln
Beerenquark ^{mv} Salat/Gemüse

GS am Stadtpark - HXS Was hat Ostern mit dem Mond zu tun?



Das Osterfest, als christliches Fest, ist als Feier der Auferstehung Jesu Christi von den Toten das wichtigste und älteste Fest der Christen. Nach neutestamentlicher Überlieferung ereignete sich die Auferstehung Christi in den Tagen des vom Frühlingsvollmond abhängigen jüdischen Pessachfests. Es gehört mit zu den beweglichen Feiertagen im Kirchenjahr. Ostern findet am Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang statt. Der frühest mögliche Zeitpunkt für das Osterfest ist daher der 22. März und der späteste der 25. April.

Der erste Frühlingsvollmond in diesem Jahr ist am 19. April – und Ostern am Sonntag darauf, also am 21. April 2019.



Für alle, die gerne zum Osterfrühstück selbst backen möchten, kommt hier ein leckeres, leichtes Rezept für Osterhasen-Quarkbrötchen.

Zutaten: 120g Butter, 120 ml Milch, 50 g Zucker, 300 g Magerquark, 600 g Weizenmehl, 1 Päckchen Backpulver, Milch zum Bestreichen, Rosinen für die Augen



- Butter schmelzen und mit Milch, Zucker und Quark verrühren.
- Mehl und Backpulver mischen und mit den anderen Zutaten verkneten.
- Kleine Hasen aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
- Den Häsenteig mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Gasherd: Stufe 2) 15 bis 20 Minuten backen.

LUNA wünscht euch ein schönes Osterfest!

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, 8. April 2019

- A** **Vollkornspirelli** ^{gw sj e} (Spiralnudeln)
mit **Spinat-Käse-Soße** ^{m gw sj sc sm sn}
- B** **Polentatasche** ^{gw m} (Maisgrieß)
mit **Rahmerbsen** ^m und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse
- Dienstag, 9. April 2019
- 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)
Salat/Gemüse
- Mittwoch, 10. April 2019
- A** **Fischfilet Bordelaise** ^{m gw}
(Kräuter-Weißbrot-Auflage)
mit **Kartoffelstampf** ^m,
Blattsalat mit Kräuter-Joghurt-Dressing ^m
- B** **Möhrensuppe** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Ingwer und Kokos**
und **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Pfirsichjoghurt ^m Salat/Gemüse
- Donnerstag, 11. April 2019
- A** **Königsberger Klopse** ^{gw e} (Hackbällchen)
mit **Kapernsoße** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Kartoffeln**, dazu **Tomatensalat**
- B** **Vollkornreispfanne** ^{m g sj sm} mit **Kräuterdip** ^m
Obst / Salat/Gemüse
- Freitag, 12. April 2019
- A** **Kartoffel-Gemüse-Pfanne**
mit **Hellas-Käse** ^m (griech. Kuhmilchkäse)
überbacken
- B** **Tomatensuppe mit Gemüsestreifen** ^m
dazu **Gabelspaghetti** ^{gw}
Schokoladenpudding ^m
mit **Vanillesoße** ^m / Salat/Gemüse

Montag, 15. April 2019

- Osterferien bis 26.04.2019**
- A** **Makkaroni** ^{gw e sj} (Röhrennudeln)
mit **Tomaten-Frischkäse-Soße** ^m
- B** **Kartoffel-Brokkoli-Auflauf** ^{m gw sj sc sm sn}
Obst / Knabbergemüse
- Dienstag, 16. April 2019
- A** **Rinderbulette** ^{gw e}
mit **Mascarpone-Möhren** ^{m gw sj sc sm}
und **Kartoffeln**
- B** **Grüne Erbsensuppe** ^m mit **Schmand** ^m
und **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm}
(frz. Mehrkornbrot)
Kirschquark ^m / Salat/Gemüse
- Mittwoch, 17. April 2019
- A** **Seelachs in Currysoße** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Spinatlasagne** ^{gw m e sj sc sm sn} (Schichtnudeln)
Chinakohlsalat
mit **Mandarinen-Joghurt-Dressing** ^m / Obst
- Donnerstag, 18. April 2019
- A** **Paprikaquark** ^m mit **Kartoffeln**
- B** **Milchreis** ^{g sj sc sn sm}
Apfelmus / Salat/Gemüse
- Freitag, 19. April 2019
- Karfreitag**

Montag, 22. April 2019

- Ostermontag**
- Dienstag, 23. April 2019
- A** **Bunte Spirelli** ^{gw e sj} (Spiralnudeln)
mit **Petersiliensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
- B** **Gemüsenuggets** ^{gw gg m}
mit **Tomatencurrysoße** und **Reis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse
- Mittwoch, 24. April 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)
Quark ^m mit **Honey Pops** ^{gw} (Puffweizen)
/ Salat/Gemüse
- Donnerstag, 25. April 2019
- A** **Gemüsepfanne**
mit **Sojaschnetzel** ^{sj m gw sc sm sn}
(Möhren, Paprika, Bohnen)
mit **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** **Maultaschen** ^{gw e m sl} (gefüllte Teigtaschen)
mit **Gemüsebrühe** ^{sl}
Gelbe Grütze (Pfirsich, Mango, Ananas)
/ Salat/Gemüse
- Freitag, 26. April 2019
- A** **Kesselgulasch** (Rindfleisch)
- B** **Gratinierter Romanesco** ^{m gw sj sc sm sn}
(überbacken) mit **Kartoffeln**
Zitronenjoghurt ^m
/ Salat/Gemüse

GS am Stadtpark - HXS

Montag, 29. April 2019



- A** **Farfalle** ^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Tomatenrahmsoße** ^m
- B** **Möhren-Sesam-Schnitzel** ^{gw sl e}
mit **Buttererbse** ^m und **Ebly** ^{gw m}
(Zartweizen)
Obst / Knabbergemüse
- Dienstag, 30. April 2019
- A** **Paniertes Fischfilet** ^{gw m sn}
mit **Kartoffelpüree** ^m
und **Möhren-Orangen-Rohkost**
- B** **Kichererbsenragout** ^{sl m sj sn sm g}
mit **Fladenbrot** ^{gw sm}
Erdbeerjoghurt ^m / Knabbergemüse

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

Speiseplan
 **LUNA**
Vollwert-Catering

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

April 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