



## Mai 2019

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

### Mittwoch, 1. Mai 2019

#### Tag der Arbeit

### Donnerstag, 2. Mai 2019

**A** Senfeier <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit **Kartoffeln**

**B** **Grießbrei** <sup>m gw</sup>

Heidelbeerkompott  
/ Knabbergemüse

### Freitag, 3. Mai 2019

**A** Geflügelbulette <sup>gw e</sup> mit **grünen Bohnen** <sup>m</sup> und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

**B** Linsencorma <sup>g sj sm</sup> mit **Sauerrahm** <sup>m</sup>  
und **Fladenbrot** <sup>gw sm</sup>

Knabbergemüse

### Montag, 6. Mai 2019

**A** **Bunte Farfalle** <sup>gw e sj</sup> [Schmetterlingsnudeln]  
mit **Geflügelhackbällchen** <sup>gw e</sup>

in **Tomatensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>

**B** **Mexikanische Gemüsepfanne** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
(gr. Bohnen, Mais, Paprika) mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>

Obst / Knabbergemüse

### Dienstag, 7. Mai 2019

**A** **Rindergeschnetzeltes**  
mit **Champignons** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>

und **Kartoffelklößen** <sup>m s l</sup>

**B** **Blumenkohlsuppe** <sup>m</sup>

mit **Finnenbaguette** <sup>gw gg sj m sm</sup> (Mehrkornbaguette)

Zitronenjoghurt <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

### Mittwoch, 8. Mai 2019

**A** **Lachs in Gurken-Dill-Soße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Bulgur** (Weizengrütze) <sup>m gw sj sm</sup>

**B** **Geb. Camembert** (frz. Käse) <sup>m gw</sup>  
mit **Kartoffeln** und **Preiselbeersoße**

Eisbergsalat mit

Joghurt-Kräuter-Dressing <sup>m</sup> / Obst

### Donnerstag, 9. Mai 2019

**A** **Paprikagemüse**  
in **Kräuterfrischkäsesoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>

**B** **Italienischer Nudelaufbau** <sup>e m gw sj sc smsn</sup>  
(Zucchini) mit **Sahnesoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>

Salat/Gemüse

### Freitag, 10. Mai 2019

**A** **Wrap** <sup>gw</sup> (Weizenfladen) mit **Putenfleisch**,  
**Salat** und **Kräuter-Joghurt-Dressing** <sup>m</sup>

**B** **Cremige Erbsensuppe** <sup>m</sup>  
mit **Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>

**Reiscreme** <sup>g sj sc sn sm</sup> mit **Fruchtsoße**

/ Salat/Gemüse

## Spargel: weiß, violett oder grün

Spargel ist als Gemüse und Heilpflanze seit langem bekannt. Nicht nur die Ägypter verwendeten ihn schon vor 4.500 Jahren, auch der griechische Arzt Hippokrates gewann aus den getrockneten Wurzeln Medizin. Für betuchte Römer gehörte der Spargel zu einem Festmahl. Heute ist er eher eine Köstlichkeit als Medizin.



Die Saison für Spargel ist kurz. Die vitamin- und mineralstoffreichen Sprossen werden je nach Region von März bis Juni geerntet und sind als Gemüse besonders geschätzt. Spargel besteht zu circa 95 Prozent aus Wasser und liefert daher wenig Kohlenhydrate. Mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen ist es ein wertvolles Gemüse, das ihr unbedingt probieren solltet.

Spargel gibt es nicht nur als Spargelsuppe oder gekochtes Gemüse, sondern er lässt sich auch wunderbar braten oder grillen! Am 23. Mai gibt es für die Schulen Spargel bei **LUNA**.

Das Ende der Spargelsaison beschreibt die Bauernregel:

„Kirschen rot, Spargel tot.“ Ihr offizielles Ende ist der 24. Juni, der Johannistag.



<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/spargel/index.html>

<https://www.zeit.de/wissen/2017-04/spargel-wissen-360-grad-reportage-ernaehrung-landwirtschaft-spargelernte>

**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, 13. Mai 2019

- A** Spirelli<sup>gw e sj</sup> (Spiralnudeln) mit Paprika-Würstchen-Gulasch<sup>m gw sj sc smsn</sup>
- B** Kartoffel-Brokkoli-Auflauf<sup>m gw sj sc sm sn</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 14. Mai 2019

- A** Mehliertes Seehechtfilet<sup>gw m</sup> mit Erbsen in Soße<sup>m gw sj sc sm sn</sup> und Reis<sup>m g sj sm</sup>

- B** Kräuterquark<sup>m</sup> mit Kartoffeln Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 15. Mai 2019

- A** Farfalle<sup>gw e sj</sup> (Schmetterlingsnudeln) mit Pesto rosso (kalte Kräutersoße)

- B** Kohlrabicremesuppe<sup>m</sup> mit Baguette<sup>gw e m sc</sup>

Salat/Gemüse

Donnerstag, 16. Mai 2019

- A** Tofutaler<sup>sj e gh gw sn sl</sup> mit Möhren, Petersiliensoße<sup>m gw sj sc sm sn</sup> und Bulgur (Weizengrütze)<sup>m gw sj sm</sup>

- B** Milchspeise aus Goldhirse<sup>m g sj sn</sup> Beerengrütze mit Joghurthaube<sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Freitag, 17. Mai 2019

- A** Hühner-Nudel-Suppe<sup>gw e</sup>
- B** Eierkuchen<sup>gw e m</sup> mit Spinat<sup>m gw sj sc sm sn</sup> und Hellas-Käsewürfel<sup>m</sup> Apfelmus / Salat/Gemüse

Montag, 20. Mai 2019

- A** Vollkornpenne<sup>gw e sj</sup> (Röhrennudeln) mit heller Gemüesoße<sup>m gw sj sc sm sn</sup>

- B** Currypfanne mit Paneerkäse (ind. Rahmkäse)<sup>m gw sj sc sm sn</sup> und Vollkornreis<sup>m g sj sm</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 21. Mai 2019

- A** Hähnchenroulade mit Spitzkohlgemüse<sup>m</sup> und Reis<sup>m g sj sm</sup>

- B** Gratiniertes Blumenkohl<sup>m gw sj sc sm sn</sup> (überbacken) mit Kartoffeln

Müslijoghurt<sup>m gh gw gg sj sc sm sn</sup> mit Agavendicksaft / Salat/Gemüse

Mittwoch, 22. Mai 2019

- A** Paniertes Seelachs<sup>gw m</sup> mit Maisgemüse<sup>m</sup> und Kartoffelpüree<sup>m</sup>

- B** Spirelli<sup>gw e sj</sup> mit Ricotta-Gemüse-Soße<sup>m</sup> (italienischer Frischkäse) Salat/Gemüse

Donnerstag, 23. Mai 2019

- A** Vegischnitzel<sup>sj gw e</sup> mit Spargel in Soße<sup>m gw sj sc sm sn</sup> und Kartoffeln

- B** Saftige vegetarische Lasagne (Schichtnudeln)<sup>gw gd m e sj sm</sup>

Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Crumble<sup>gw m e sc sm sl n sj lu</sup> (Streusel) / Salat/Gemüse

Freitag, 24. Mai 2019

- A** Gemüsebratling<sup>gr e sl</sup> mit Risi-Bisi<sup>m g sj sm</sup> (Reis, Erbsen) und Tomaten-Curry-Soße

- B** Minestrone<sup>sl</sup> (ital. Gemüesuppe) mit Vollkornbrot<sup>gr gw gg gd m sc sj sm</sup>

Zitronen-Grieß-Dessert<sup>gw m</sup> / Salat/Gemüse

Montag, 27. Mai 2019

- A** Vollkornpenne<sup>gw e sj</sup> (Röhrennudeln) mit Tomatensoße<sup>m gw sj sc sm sn</sup> und Reibekäse<sup>m</sup>

- B** Vegetarische Paprikaschote<sup>gw sl sn</sup> mit Bratensoße und Vollkornreis<sup>m g sj sm</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 28. Mai 2019

- A** Kartoffelsuppe<sup>sl</sup> mit Putenwienern
- B** Käsespätzle<sup>m gw e sj sc sm sn</sup> mit Zwiebelsoße

Möhren-Apfel-Salat / Obst

Mittwoch, 29. Mai 2019

- A** Fischbulette<sup>Lachs e gw</sup> mit Buttererbsen<sup>m</sup> und Kartoffelpüree<sup>m</sup>

- B** Paella<sup>sj m g sm</sup> (spanisches Reisgericht mit Tofu) Vanillejoghurt<sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Donnerstag, 30. Mai 2019

**Christi Himmelfahrt**

Freitag, 31. Mai 2019



**Brückentag**

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

**Mai 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