

Speiseplan



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

Juli 2019

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

Montag, 1. Juli 2019

- A** Vollkornspirelli^{gw sj e} (Spiralnudeln)
mit 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, 2. Juli 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)
Melone / Knabbergemüse

Mittwoch, 3. Juli 2019

- A** Fischfilet Bordelaise^{m gw} (Kräuter-Weißbrot-Auflage)
mit Kartoffelstampf^m,
Blattsalat mit Vinaigrette^{sn} (Essig-Öl-Dressing)
- B** Möhrensuppe^{m gw sj sc sm sn}
mit Ingwer und Kokos
und Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Pfirsichjoghurt^m / Knabbergemüse

Donnerstag, 4. Juli 2019

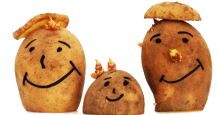
- A** Königsberger Klopse^{gw e} (Hackbällchen)
mit Kapernsoße^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffeln,
dazu Gurkensalat
- B** Eierkuchen^{gw e m} mit Spinat^{m gw sj sc sm sn} und
Hellas-Käsewürfeln^m (griech. Kuhmilchkäse)
Apfelmus / Knabbergemüse

Freitag, 5. Juli 2019

- A** Falafel^{gw sl} (Kichererbsenbällchen) mit
Couscoussalat (Weizengrütze)^{gw} und Minzdip^m
- B** Tomatensuppe mit Gemüsestreifen^m
dazu Gabelspaghetti^{gw}
Joghurt^m mit Kokosraspeln
/ Knabbergemüse

GS am Stadtpark - HXS

Gemüse auf den Grill!



Laue Sommerabende laden zum gemeinsamen Grillen ein.

Es muss nicht immer die Bratwurst oder Fleisch sein, die gegrillt werden. Leckerer Gemüse, wie z.B. Paprika, Maiskolben, Kartoffeln, Zwiebeln,

Knoblauch schmecken wunderbar vom Grill. Fleisch oder auch Fisch könnt ihr mit einer selbstgemachten Marinade verfeinern. Gemüse lässt sich auf Spieße stecken und auf dem Grill vorsichtig garen. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch kann in Alufolie gewickelt und in der Glut gegart werden. Sehr gut passt auch Fetakäse, z. B. mit Tomaten und etwas Oregano.



Zu eurem Grillfest passen auch sehr schön die Rezepte von selbstgemachten Smoothies, Sommer-Limonade, selbst gebackenem Brot, sowie das Frühlingspesto. Diese Rezepte findet ihr alle auf der LUNA Homepage unter <http://www.luna.de/unser-service/wissenswertes/> ... und Ihr wünscht Euch, dass der Sommer niemals zu Ende geht.

Rezept für Honig-Senf-Marinade (für 2-3 Stücke Fleisch oder Fisch)

8 EL Senf, 4 EL Honig, 2 TL Currypulver, 1 TL grobes Meersalz, 1 Zehe Knoblauch, ½ TL Zitronenschale (unbehandelt, abgerieben), ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
Verrührt alle Zutaten in einer Schüssel, das zusammen mit dem Fleisch in einen Zipper-Beutel geben und gut durchkneten. Über Nacht ziehen lassen.

Rezept für Kräuterquark

Quark, etwas Frischkäse, Dill, Petersilie, Schnittlauch, etwas Minze, Kerbel, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Rezept für Zitronen-Olivenöl-Dressing zum knackigen Sommersalat

Saft von ½ Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ TL Senf, ½ TL Honig
Presst die Zitrone aus, fügt Senf, Honig, Salz und Pfeffer hinzu. Dann verrührt ihr die Zutaten (am besten mit einem Schneebesen) und gebt unter Rühren das Olivenöl hinzu. Abschmecken nicht vergessen! Das Dressing hebt ihr kurz vor dem Servieren unter den Salat.



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

GS am Stadtpark - HXS

Montag, 8. Juli 2019

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

Dienstag, 9. Juli 2019

- A** **Seelachs in Dillsoße** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Vegetarische Lasagne** ^{gw gd m e sj sm}
(Schichtnudeln)
Chinakohlsalat mit
Mandarinen-Joghurt-Dressing ^m / Obst

Mittwoch, 10. Juli 2019

- A** **Rinderbulette** ^{gw e}
mit **Mascarponemöhren** ^{m gw sj sc sm}
(Ital. Frischkäse) und **Kartoffeln**
- B** **Grüne Erbsensuppe** ^m mit **Schmand** ^m
und **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm}
(frz. Mehrkornbrot)
Kirschquark ^m / Knabbergemüse

Donnerstag, 11. Juli 2019

- A** **Paprikaquark** ^m mit **Kartoffeln**
- B** **Milchreis** ^{g sj sc sn sm}
Erdbeerkompott / Knabbergemüse

Freitag, 12. Juli 2019

- A** **Geflügelbratwurst**
mit **Tomaten-Curry-Soße**
und **Vollkorn-Nudelsalat** ^{gw sn sj e}
- B** **Broccolicremesuppe** ^m
mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Zitronenjoghurt ^m / Knabbergemüse

Montag, 15. Juli 2019

- A** **Farfalle** ^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Pesto verde** (kalte Kräutersoße mit
Sonnenblumenkernen) und **Parmesan** ^{m e}
- B** **Chinapfanne** (Möhre, Weißkohl,
Zuckererbsen, Sojasprossen) mit **Basmatireis**
^{m g sj sc sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 16. Juli 2019

- A** **Putengeschnetzeltes "Züricher Art"**
(Champignons, Sahne, Zwiebeln) ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Jasminreis** ^{m g sj sm}
- B** **Gebackener Frischkäse** ^{m gw gr gg}
mit **Kartoffelpüree** ^m
Tomatensalat / Knabbergemüse

Mittwoch, 17. Juli 2019

- A** **Kartoffel-Gemüse-Pfanne**
mit **Hellas-Käse** ^m (griechischer Kuhmilchkäse)
überbacken
- B** **Gelbe Linsensuppe** ^{m gw sj sm}
mit **Baguette** ^{gw e m sc} (frz. Weißbrot)
Quark ^m mit **Honey Pops** ^{gw} (Puffweizen)
/ Knabbergemüse

Donnerstag, 18. Juli 2019

- A** **Kesselgulasch** (Rindfleisch)
- B** **Gemüsenugets** ^{gw gg m} mit
Ratatouille ^{m gw sj sc sm sn} (frz. Gemüse, Paprika,
Tomate, Zucchini) und **Polenta** ^{m g} (Maisgrieß)
Gelbe Grütze (Pfirsich, Mango, Ananas)
/ Knabbergemüse

Freitag, 19. Juli 2019

- A** **Panierter Seelachs** ^{gw m sn} mit **Kräuterdip** ^m
mit **Gewürzgurken und Kartoffelsalat** ^{sn}
- B** **Maultaschen** (gefüllte Teigtaschen) ^{gw e m sl}
mit **Gemüsebrühe** ^{sl}
Nektarine / Knabbergemüse

Montag, 22. Juli 2019

- A** **Spirelli** (Spiralnudeln) ^{gw e sj}
mit **Tomatenrahmsoße** ^m
- B** **Möhren-Sesam-Schnitzel** ^{gw sl e} mit
Buttererbsen ^m und **Ebly** ^{gw m} (Zartweizen)
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 23. Juli 2019

- A** **Paniertes Fischilet** ^{gw m sn} mit **Kartoffelpüree** ^m
und **Maisgemüse** ^m
- B** **Kichererbsenragout** ^{sl m sj sn sm g} mit
Fladenbrot ^{gw sm}
Erdbeerkompott ^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 24. Juli 2019

- A** **Mexikanische Hähnchenpfanne**
(gr. 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, 25. Juli 2019

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

Freitag, 26. Juli 2019

- A** **Geflügelbulette** ^{gw e} mit **Salsa**
und **Eblysalat** ^{gw} (Zartweizen)
- B** **Linsencorma** ^{g sj sm}
(indischer Eintopf mit Kokosmilch)
mit **Sauerrahm** ^m
und **Baguette** ^{gw} (frz. Weißbrot)
Wassermelone / Knabbergemüse

Montag, 29. Juli 2019

- A** **Farfalle** (Schmetterlingsnudeln) ^{gw e sj}
mit **Pesto rosso**
(kalte Soße aus getr. Tomaten und Kräutern)
- B** **Currypfanne mit Paneerkäse** (indischer
Rahmkäse) ^{m gw sj sc sm sn} und **Jasminreis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 30. Juli 2019

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

Mittwoch, 31. Juli 2019

- A** **Wrap** ^{gw} (Weizenfladen)
mit **Putenfleisch, Salat**
und **American Dressing** ^m (mit Tomate)
- B** **Blumenkohlsuppe** ^m
mit **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm}
(frz. Mehrkornbrot)
Vanillejoghurt ^m / Knabbergemüse

Speiseplan



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

Juli 2019

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

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