

Speiseplan



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

August 2019

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070

Donnerstag, 1. August 2019

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

Schokoladenpudding ^m /
Knabbergemüse

Freitag, 2. August 2019

- A** Hühner-Nudel-Suppe ^{gw e sj}
- B** Kräuterquark ^m mit **Kartoffeln**
Obst / Knabbergemüse

Montag, 5. August 2019

Vollkornspirelli ^{gw sj e}
mit Paprika-Würstchen-Gulasch ^{m gw sj sc sm sn}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 6. August 2019

Paneerkäse in Dillsoße ^{m gw sj sc sm sn}
(indischer Rahmkäse)
mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
Heidelbeerquark ^m / Salat/Gemüse

Mittwoch, 7. August 2019

Senfeier ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Kartoffeln**
Blattsalat
mit Buttermilch-Honig-Dressing ^m
/ Obst

Donnerstag, 8. August 2019

Milchspeise aus Goldhirse ^{m g sj sn}
Erdbeerkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 9. August 2019

Hähnchenschnitzel ^{gw} mit **Salsa**
(kalte Tomaten-Paprika-Soße)
und Kartoffelsalat ^{sn}
Mangojoghurt ^m / Salat/Gemüse

GS am Stadtpark - HXS

Gesund an den Schulstart!

LUNA kocht nicht nur gesundes Mittagessen, sondern ist seit 2004 Mitinitiator der Bio-Brotbox-Aktion. In der dritten Schulwoche werden alle Berliner und Brandenburger Erstklässler eine Brotdose mit gesundem Pausenfrühstück erhalten.

Dafür packen die **LUNA MitarbeiterInnen** kräftig mit an.

Das Pausenbrot ist eine von fünf Mahlzeiten, die zu einer gesunden Ernährung gehören.



Der LUNA Speiseplan bietet euch ein abwechslungsreiches und leckeres Menü.

Den monatlichen Speiseplan könnt ihr jederzeit über die LUNA Webseite www.luna.de/speiseplaene/ abrufen.

LUNA wünscht allen Schulanfängern einen tollen Start!



... und auch alle anderen Schüler können endlich wieder ihre Brotboxen mit Leckerem füllen.

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

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, 12. August 2019

Käsetortellini ^{gw m sj} (gefüllte Nudeln)
mit **Tomatensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 13. August 2019

Königsberger Klopse ^{e gw m} (Kochklops)
mit Kapernsoße ^{m gw sj sc sm sn}
und **Kartoffeln**
Eisbergsalat

mit Vinaigrette ^{sn} (Essig-Öl-Dressing)
/ Obst

Mittwoch, 14. August 2019

Überbackene Zucchini-Kartoffeln ^m
Joghurt ^m mit **Honey Pops** ^{gw} (Puffweizen)
/ Salat/Gemüse

Donnerstag, 15. August 2019

Lachsbullette ^{gw e}
mit **Möhrengemüse in Soße** ^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffelpüree ^m
Obst / Salat/Gemüse

Freitag, 16. August 2019

Geflügelbratwurst
mit **Tomaten-Curry-Soße**
und Nudelsalat ^{gw sn sj e}
Schokoladenpudding ^m / Salat/Gemüse

Montag, 19. August 2019

A Maccaroni ^{gw e sj} (Röhrennudeln)
mit **Soße Bolognese** ^{Rind gd sj sm}
(Tomaten Hackfleisch Soße)
und geriebenem Hartkäse ^{m e}

B Sojageschnetzeltes mit
Champignons ^{m gw sj sc sm sn} und **Reis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 20. August 2019

A Seelachs in Currysoße ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Vollkornreis** ^{m g sj sm}, dazu Gurkensalat

B Möhreintopf
mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Kokosjoghurt ^m / Salat/Gemüse

Mittwoch, 21. August 2019

A Geflügelfrikassee ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Reis** ^{m g sj sm}

B Kräuterquark ^m mit **Kartoffeln**
Eisbergsalat
mit Balsamicodressing ^{sn} (Balsamessig)
/ Obst

Donnerstag, 22. August 2019

A Farfalle ^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Pesto verde** (kalte Kräutersoße mit
Sonnenblumenkernen),
dazu **Rote-Bete-Apfel-Salat**

B Ofenschlupfer ^{m e gw sj sm}
Pflaumenkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 23. August 2019

A Gemüsecremesuppe ^{m s l}
mit **Baguette** ^{gw e m sc}

B Tofutaler ^{sj e gh gw sn sl}
mit **Paprikagemüse**
in **Tomatensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Jasminreis** ^{m sj sc sm}

Stracciatellaquark ^{m sc} / Salat/Gemüse

Montag, 26. August 2019

A Penne ^{gw esj} (Röhrennudeln)
mit **Tomaten-Gemüse-Soße**
(Brokkoli, Zucchini, Paprika)
und geriebenen Käse ^m

B Polentatasche ^{gw m} mit **Rahmerbsen** ^m
und **Kartoffelstampf** ^m
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 27. August 2019

A mehlierter Seehecht ^{gw m sn}
mit **Gewürzgurkendip** ^m
und **Kartoffeln**

B Asiatisches Sojageschnetzeltes ^{sj m gw sj sc sm sn}
(Paprika, Möhren, Sojasprossen) mit **Reis** ^{m g sj sc sm}
Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Mittwoch, 28. August 2019

A Rindergeschnetzeltes Stroganoff ^{m gw sj sc sm sn}
(Champignons, Gurken)
mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}

B Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf ^{m gw sj sc sm sn}
Chinakohlsalat mit Joghurt-
Mandarinen-Dressing ^m / Obst

Donnerstag, 29. August 2019

A Falafel ^{gw e sj m sl sn} (Kichererbsenbällchen)
mit **Ratatouille** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Ebly** ^{gw m} (Zartweizen)

B Eierfrikassee ^{m gw sj sc sm sn} mit **Kartoffeln**
Obst / Salat/Gemüse

Freitag, 30. August 2019

A Geflügelbullette ^{e gw}
mit **Tzaziki** ^m und **Gemüse Couscous** ^{gw}

B Tomatensuppe mit Gemüsestreifen ^m
und **Croutons** ^{gw} (Weißbrotwürfel)
Zitronen-Grieß-Dessert ^{m gw}
/ Salat/Gemüse

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070

Speiseplan



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

August 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
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*

