

Speiseplan



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

September 2019

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

Montag, 2. September 2019

- A** Vollkornspirelli^{gw e sj}
mit Kräuterfrischkäse^{m gw}
B Sesam-Möhrenschnitzel^{gw sl e}
mit Zucchini^{m gw sj sc sm sn}
und Vollkornreis^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 3. September 2019

- A** Rührei^m mit Spinat^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffeln^m
B Vegetarische Maultaschen^{gw e m sl}
mit Gemüsebrühe^{sl}
Kirsch-Bananen-Joghurt^m
/Salat/Gemüse

Mittwoch, 4. September 2019

- A** Rinderbulette^{gw e}
mit TexMex-Gemüse^{m g sj sc sm}
(Kidney-Bohnen, Mais, Paprika, grüne Bohnen)
und Kartoffelpüree^m
B Italienischer Nudelauflauf^{e m gw sj sc smsn}
mit Tomatenrahmsoße^m
und Möhren-Orangen-Rohkost
Obst

Donnerstag, 5. September 2019

- A** Seelachsfilet in Zitronensoße^{m gw sj sc sm sn}
mit Bulgur^{m gw sj sm}
B Ratatouille^{m gw sj sc sm sn} (Tomaten, Paprika, Zucchini)
mit Rahmpolenta^{m g} (Maisgrieß)
und Käsewürfeln "Hellas"^m
(griechischer Kuhmilchkäse)
Salat / Gemüse

Freitag, 6. September 2019

- A** Kartoffelsuppe^{sl} mit Putenwiener^{m gw sj sc sm sn}
B Indische Currypfanne^{m gw sj sc sm sn}
(Blumenkohl, Paneerkäse) mit Reis^{m g sj sm}
Vanillepudding^m / Salat / Gemüse

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*

GS am Stadtpark - HXS

Startet mit einem leckeren Frühstück in den Tag!



Ein gutes Frühstück ist wichtig, um fit in der Schule zu sein und Power für den ganzen Tag zu haben.

Woraus besteht ein gutes Frühstück?

Es kann sich zusammensetzen aus einem Vollkornbrot, Obst und / oder Gemüse, das euch schmeckt, wie z.B. Apfel, Möhre oder Paprika. Wenn ihr das Gemüse pur nicht so gerne mögt, nehmt euch einen Kräuterquarkdip dazu oder kombiniert euer Obst mit einem Honig-Frischkäse-Brot.



So schmeckt es lecker und liefert euch für viele Stunden Energie.

Auch Müsli mit frischen Früchten ist eine tolle Alternative und macht euch lange satt. So bleibt ihr leistungsstark den ganzen Tag, denn ein Schultag fordert eurem Gehirn viel Energie ab.

Das Gehirn verwertet Glukose als Energieträger. Mit einem ausgewogenen Frühstück stellt ihr eurem Gehirn diese Energie für einen langen Zeitraum zur Verfügung. Probiert es doch einmal selbst aus und stellt euch eure eigene Fitmacher-Brotbox zusammen!

Das LUNA-Schulmittagessen ergänzt euren Start in den Tag und hält eure Leistungsfähigkeit aufrecht.

Als Alternative zum Schokoriegel, geben Nüsse euch schnell und lange Energie



Montag, 9. September 2019

A **Farfalle** ^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit Pesto rosso

B Kartoffel-Gemüse-Pfanne
mit Feta gratiniert ^{m gw sj sc sm sn}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 10. September 2019

A Lachsfilet in Soße a la Choron ^{m gw sj sc sm sn}
mit Bulgur ^{m gw sj sm}

B Kohlrabieintopf mit frischer Petersilie
und Bauernbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}

Salat / Gemüse

Mittwoch, 11. September 2019

A Rindergulasch
mit Paprikastreifen ^{gw sj sc sm sn}
und Spinalnudeln ^{gw e sj}

B Paella ^{sj m g sm} (span. Reisgericht mit Tofu)
mit Kräuterdip ^m

Vanillejoghurt ^m / Salat / Gemüse

Donnerstag, 12. September 2019

A Vegetarische Lasagne ^{gw gd m e sj sm}
(Grünkern) mit Sahneseife ^{gw m}

B Milchreis ^{g sj sc sn sm}
Apfelmus / Salat / Gemüse

Freitag, 13. September 2019

A Putensteak mit Bratensoße,
Romanesco ^m und Kartoffeln

B Minestrone ^{sl} (ital. Gemüsesuppe)
mit Gabelspaghetti ^{gw}

Pfirsichquark ^m / Salat / Gemüse

Montag, 16. September 2019

A Chili con Carne ^{g sj sc sm} mit Reis ^{m g sj sm}

B Vegetarische Bratwurst ^{gw e}
mit Spitzkohl in Rahm ^m
und Kartoffelpüree ^m

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 17. September 2019

A Kräuterquark ^m mit Kartoffeln

B Vegetarisches Gyros ^{sj m} mit Tzatziki ^m
und Risi Bisi ^{m g sj sm} (Reis mit Erbsen)

Coleslaw ^m / Obst

Mittwoch, 18. September 2019

A Chinapfanne mit Hähnchenstreifen
und Basmatireis ^{m g sj sc sm}

B Grüne Bohneneintopf
mit Vollkornbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}

Aprikosenquark ^m / Salat / Gemüse

Donnerstag, 19. September 2019

A Fischfrikadelle ^{e gw} (Seelachs)
mit Rahmerbsen ^m und Kartoffeln

B Paprikagemüse
in Frischkäsesoße ^{m gw sj sc sm sn}
mit Penne ^{gw sj e} (Röhrennudeln),

Salat / Gemüse

Freitag, 20. September 2019

A Linseneintopf
mit Bauernbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}

B Vegetarisches Schnitzel ^{sj gw e}
mit Mascarpone Möhren ^{m gw sj sc sm sn}
und Ebyl ^{gw} (Zartweizen)

Reiscreme mit Äpfeln ^{g sj sc sn sm}

/Salat / Gemüse

Montag, 23. September 2019

A Vollkornspirelli ^{gw sj e}
mit Tomaten-Basilikumsoße
und geriebenem Käse ^m

B Vollkornreispfanne mit Gemüse
und Schnittlauchsoße ^{m gw sj sc sm sn}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 24. September 2019

A Paniertes Seelachs ^{gw m sn}
mit Kartoffelpüree ^m und Gurkensalat

B Linsencorma (ind. Linseneintopf) ^{g sj sm}
mit Sauerrahm ^m und Baguette ^{gw}

Salat / Gemüse

Mittwoch, 25. September 2019

A Putengeschnetzeltes
"Züricher Art" ^{m gw sj sc sm sn}
mit Basmatireis ^{m g sj sc sm}

B Gebackener Camembert ^{m gw}
mit Preiselbeersoße und Kartoffeln

Eisbergsalat

mit Joghurt-Kräuter-Dressing ^m / Obst

Donnerstag, 26. September 2019

A Grünkernbratling ^{gw gd e sj sm}
mit grünen Bohnen in Soße ^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffelpüree ^m

B Grießbrei ^{m gw}
Kirschkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 27. September 2019

A Bunter Gemüseeintopf mit Rindfleisch ^{sl}

B Vegetarisch gefüllte Paprikaschote ^{gw sl sn}
mit brauner Soße und Reis ^{m g sj sm}

Pflaumenjoghurt ^m

/Salat / Gemüse

GS am Stadtpark - HXS

Montag, 30. September 2019

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

B Mexikanische Gemüsepfanne ^{m gw sj sc sm sn}
mit Vollkorndinkel ^{gd sj sm}

Obst / Knabbergemüse

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

September 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*

