

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

Dienstag, 2. Januar 2018

Weihnachtsferien bis 02.01.2018

Mittwoch, 3. Januar 2018

- A** Geflügelbulette^{gw e m} mit **Tex-Mex-Gemüse**^{m g n sj sc sn sm} (grünen Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika) und **Reis**^{m sj g sm}
- B** Rührei^m mit Blattspinat^{m gw sj sc sn sm} und **Kartoffeln**
Möhrenrohkost mit Orange / Obst
- Donnerstag, 4. Januar 2018
- A** Hafertaler^{e gw gh sj} mit **Zwiebelsoße**^{sj sl} und **Kartoffelpüree**^m
dazu **Gurkensalat**
- B** **Milchspeise aus Goldhirse**^{g sj sn sm sc}
Kirschgrütze mit Quarkhaube^m
/ Salat/ Gemüse
- Freitag, 5. Januar 2018
- A** **Lachs in fruchtiger Currysoße**^{m gw sn sl sj sc sm} mit **Ebly (Zartweizen)**^{gw m}
- B** **Pichelsteiner Gemüseeintopf**^{sl}
(Möhren, Rosenkohl, Blumenkohl)
mit **Vollkornbrot**^{gr gd gg m sc sl sm}
Sanddorn-Vanille-Joghurt^m
/ Salat/ Gemüse

Habt ihr Lust auf Süßes?

Getrocknete Apfelringe oder Aprikosenscheiben schmecken gut, sind im Supermarkt aber oft zu teuer und meistens mit Schwefel behandelt.

Das Trocknen von Obst gehört zu den ältesten Methoden Lebensmittel haltbar zu machen.



So ist das Obst eine leckere Alternative zu Schokolade und Gummibärchen. Es lohnt sich, das Obst selbst zu dörren und damit etwas Tolles zum

1 getrocknete Apfelringe

Naschen zu haben.

Auch für euer selbst zusammengestelltes Müsli oder für's Fruchtbrot ist es eine schöne Zutat.

Eine klassische Methode um Obst zu trocknen, ist die Lufttrocknung.

Das könnt ihr prima auf der Heizung machen. Schneidet einen Apfel und/ oder Aprikosen in gleichmäßig dünne Scheibchen und verteilt sie auf einem Küchentuch und dann ab auf die Heizung.



Die schonend getrocknete Frucht zeichnet sich durch ihren hohen Gehalt an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen aus. Allerdings ist auch der Zuckergehalt nicht zu unterschätzen. Also esst Trockenobst in Maßen.



2 Fruchtbrot

Übrigens: wenn ihr Weintrauben trocknet, macht ihr eure Rosinen selbst!



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, 8. Januar 2018

- A** Chinapfanne^{sj} mit Basmatireis^{m g sj sn sm}
- B** Süßkartoffelschnitzel^{gw gg} mit Tomatensoße^{m gw sj sc sm sn} und Bulgur^{gw m}

Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 9. Januar 2018

- A** Rindergulasch^{gw sj sc sm sn} mit Vollkornspiralnudeln^{gw n f}
 - B** Sojafleisch Curry^{m gw sj sl sn sc sm} (indisches Ragout mit Paprika, Karotte, Champignons) mit Vollkornreis^{m sj g sm}
- Chinakohlsalat mit Joghurt-Mandarinendressing^m / Obst

Mittwoch, 10. Januar 2018

- A** Seelachs paniert^{gw} dazu Kartoffeln^{m sn} und Gewürzgurken-Dip mit Kräutern^{m sn}

- B** Ratatouille^{m gw sj sc sm sn} (Französische Gemüsepfanne) mit Käsewürfeln^m und Polenta^{m g sj sc sm} (Maisgrieß)

Apfel-Vanille-Quark^{mv} / Obst

Donnerstag, 11. Januar 2018

- A** Nudelauf^{e m gw sj sc sn sm} mit Zucchiniwürfeln und Sahnesoße^{m gw sj sc sn sm}
- B** Linsentaler^{e gd gw sj sn sl m sc lu} mit Pastinaken in Soße^{m gw sj sc sn sm} und Reis^{m sj g sm}

Birnen-Kompott / Salat/ Gemüse

Freitag, 12. Januar 2018

- A** Geflügelbratwurst mit Möhrengemüse^m und Kartoffelpüree^m
- B** Tomatensuppe mit Croutons^{gw m sl} (Weißbrotwürfel) Müslijoghurt^{gh gg gw m sj sc sn sm} mit Agavendicksaft / Salat / Gemüse

Montag, 15. Januar 2018

- A** Paprika-Würstchen-Gulasch^{Geflügel gw m sj sc sn sm} mit Penne^{gw sj} (Röhrennudeln)
- B** Vegetarisches Schnitzel^{sj e gw} mit Rahmerbsen^m und Eby^{gw m} (Zartweizen)

Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 16. Januar 2018

- A** Szegediner Krauttopf^{Rind gw sj sc sn sm} (Weißkohl-Rindfleisch-Eintopf) mit Kartoffeln
 - B** Möhre Eintopf mit Finnenbaguette^{gw gg gr sj m e sm} (Roggenbaguette)
- Eisbergsalat mit Kräuter-Joghurt-Dressing^m / Obst

Mittwoch, 17. Januar 2018

- A** Lachs in Zitronensoße^{m gw sj sc sn sm} mit Vollkornreis^{m g sj sn sm}
- B** Gemüse Couscous^{gw} (Weizengrütze) mit Champignonsoße^{m gw sj sc sn sm}

Rote Bete-Apfel-Salat / Obst

Donnerstag, 18. Januar 2018

- A** Bunte Farfalle^{gw f n} (Schmetterlingsnudeln) mit Kräuterfrischkäsesoße^{m gw}
- B** Ofenschlupfer^{m e gw sj sm} (süßer Auflauf aus Brötchen und Äpfeln) Pflaumenkompott / Salat/ Gemüse

Freitag, 19. Januar 2018

- A** Grünkerntaler^{e gd gw sj m sc sl sn sm lu} mit Mais^m und brauner Soße^{sj sl} und Kartoffelpüree^m
- B** Wirsing Eintopf mit Vollkornbrot^{gr gd gg m sc sl sm} Quark^m mit Honey Pops^{gw} (Puffweizen) / Salat/ Gemüse

Montag, 22. Januar 2018

- A** Farfalle (Schmetterlingsnudeln)^{gw sj e} mit Pesto rosso (Paste aus ital. Kräuter, getr. Tomaten und Sonnenblumenkernen)
 - B** Sesam-Möhren-Schnitzel^{e gw sl sm} mit Zucchini gemüse^{m gw sj sc sn sm} und Reis^{m sj g sm}
- Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 23. Januar 2018

- A** Rinderbulette^{gw m e} mit Grünkohl^{m gw sj sc sn sm} und Kartoffeln
 - B** Blumenkohlsuppe^m mit Baguette^{gw e sj m sc sm} (frz. Weißbrot)
- Blattsalat mit Vinaigrette^{sn} (Essig-Öl-Dressing) / Obst

Mittwoch, 24. Januar 2018

- A** Chili con Carne^{Rind g n sc sj sn sm} (Bohnen-Hackfleisch-Topf) mit Reis^{m sj g sm}
- B** Spinatlasagne^{gw m e sj sc sn sm} Apfelmus / Salat / Gemüse

Donnerstag, 25. Januar 2018

- A** Melierter Seelachs^{gw} mit Bulgur^{gw m} und Möhren-Kürbisgemüse in Kräuterfrischkäsesoße^{m gw}
- B** Kartoffelgulasch

Zitronenjoghurt^m / Salat / Gemüse

Freitag, 26. Januar 2018

- A** Linseneintopf^{sl} mit Vollkornbrot^{gr gd gg m sc sl sm}
 - B** Polentatasche^{gw e m sl} mit Spinatfüllung und Vollkornreis^{m g sj sn sm} und Tomaten-Curry-Soße^{sn sl}
- Apfel-Zimt-Quark^{mv} / Salat/ Gemüse

Zürich Grundschule - ZUE

Montag, 29. Januar 2018

- A** Spirelli^{gw sj} (Spiralnudeln) mit Tomatenrahmsoße^{m gw sj sc sn sm}
 - B** Überbackene Zucchini-Kartoffeln^m
- Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 30. Januar 2018

- A** Kartoffelsuppe^{sl} mit Geflügelwienern^{Pute}
 - B** Käsespätzle^{m gw e sj sc sn sm} Thymian-Möhren-Soße^{m gw sj sc sn sm}
- Coleslaw (Möhren-Weißkohlrohkost mit Joghurdressing)^m / Obst

Mittwoch, 31. Januar 2018

- A** Seehechtfilet^{gw e} mit Gurken-Dill-Soße^{m g sj sc sm sn} mit Kartoffeln^{m gw sj sc sn sm}
 - B** Paprikagemüse in Kräutersoße^{m gw sj sc sn sm} mit Reis^{m sj g sm}
- Kirsch-Bananen-Quark^m / Salat / Gemüse



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

Speiseplan



Gewerbehof 9 : 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

Januar 2018

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