

Juni 2018

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

Freitag, 1. Juni 2018

- A** Rindergeschnetzeltes
mit Champignons^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffelklößen^{ms l}
- B** Spargelsuppe mit Finnenbaguette
(Mehrkornbaguette)^{gw gg sj m sm}
Salat/Gemüse

Montag, 4. Juni 2018

- A** Vollkornpenne^{gw e sj} mit Gemüesoße
- B** Currypfanne mit Paneerkäse^{m gw sj sc sm sn}
und Vollkornreis^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 5. Juni 2018

- A** Rinderbulette^{gw e} mit grünen Bohnen^m
und Kartoffelpüree^m
- B** Paprikagemüse in
Kräuterfrischkäsesoße^{m gw sj sc sm sn}
mit Basmatireis^{m g sj sc sm}
Joghurt^m mit Kokosraspeln
/ Salat / Gemüse

Mittwoch, 6. Juni 2018

- A** Lachs in Gurken-Dill-Soße^{m gw sj sc sm sn}
und Bulgur^{m gw sj sm}
- B** geb. Camembert^{m gw} mit Kartoffeln
und Preiselbeersoße
Salat / Gemüse

Donnerstag, 7. Juni 2018

- A** Ital. Nudelauflauf^{e m gw sj sc sm sn}
mit Tomaten-Gemüse-Soße
- B** Linsencorma^{g sj sm}
mit Sauerrahm^m und Fladenbrot^{gw sm}
Gelbe Grütze / Salat / Gemüse

Freitag, 8. Juni 2018

- A** Hühner-Nudel-Suppe^{gw e}
- B** Maiskolben mit Butter^m
und Kartoffelpüree^m
Vanillepudding^m
mit Fruchtsoße / Salat / Gemüse

Es ist Erdbeerzeit





Es ist so weit. Jetzt gibt es die frischen Erdbeeren auch bei uns. In den Monaten Mai, Juni und Juli haben die Erdbeeren in Deutschland ihre Saison.

Versüßt euch das Frühstück mit selbst gemachter Marmelade.



Erdbeermarmelade – selbst gemacht

-  1 kg frische Erdbeeren
-  1 kg Gelierzucker

Die Erdbeeren vorsichtig aber gründlich waschen. Die Früchte zusammen mit dem Gelierzucker in einen Topf – 2-3 Stunden gut durchziehen lassen – und dann ab auf den Herd und aufkochen lassen. Dabei ständig umrühren!

Die Beeren sollen leicht zerkochen, aber auch noch ein paar Stücken enthalten.

Unter ständigem Rühren lasst ihr die Beeren einige Minuten kochen. Bei Erdbeermarmelade könnt ihr noch ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben.



Die Marmelade sofort heiß in saubere Gläser randvoll füllen, den Deckel aufschrauben und kopfüber auskühlen lassen. Wenn ihr die Marmelade im Kühlschrank aufbewahrt, behält sie lange ihre wunderschöne Farbe



und ihr habt einen superleckeren Brotaufstrich.

LUNA wünscht euch viel Spaß beim Marmelade kochen!



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, 11. Juni 2018

- A Spirelli^{gw e sj} mit Spinatsoße^{m gw sj sc sm sn}
- B Kohlrabi-Grünerkerntopf^{m gd gw sj sc sm sn} mit Kartoffelpüree^m

Dienstag, 12. Juni 2018

- A Paprika-Würstchen-Gulasch^{m gw sj sc sm sn} mit Eibly^{gw m}
 - B Kräuterquark^m mit Kartoffeln
- Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 13. Juni 2018

- A ged. Fischfilet^{Seelachs} mit Romanesco^m und Kartoffelpüree^m
 - B Kichererbsenragout mit Fladenbrot^{gw sm}
- Salat/Gemüse

Donnerstag, 14. Juni 2018

- A Grünkernbratling^{gd gw e sj sm} mit Möhren, Petersiliensoße^{m gw sj sc sm sn} und Vollkornreis^{m g sj sm}
 - B Milchspeise aus Goldhirse^{m g sj sn}
- Beerengrütze mit Joghurthaube^m / Salat/Gemüse

Freitag, 15. Juni 2018

- A Putensteak mit Kohlrabigemüse^m, helle Soße^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffeln
 - B Grüne-Erbsen-Suppe^m mit Sauerrahm^m und Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
- Erdbeerquark^{mm} / Salat/Gemüse

Montag, 18. Juni 2018

- A Bunte Farfalle^{gw e sj} mit Geflügelhackbällchen^{gw e} in Tomatensoße^{m gw sj sc sm sn}
 - B Sommerlicher Gemüse Eintopf mit Finnenbaguette^{gw gg sj m sm}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 19. Juni 2018

- A Döner (Fladenbrot^{gw sm}, Salatmix), Putenfleisch (Pulled Turkey), Dressing^m
- B grat. Brokkoli^{m gw sj sc sm sn} mit Kartoffeln Müslijoghurt^{m gh gw gg sj sc sm sn} mit Agavendicksaft / Salat/Gemüse

Mittwoch, 20. Juni 2018

- A Mehlierter Seelachs^{gw} mit Möhren, Mascarponesoße^{m gw sj sc sm sn} (ital. Frischkäse) und Vollkornreis^{m g sj sm}
 - B Vollkornspirelli^{gw e sj} mit Linsensoße
- Salat/Gemüse

Donnerstag, 21. Juni 2018

- A Vegischnitzel mit grünem Spargel^m, heller Soße^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffeln
 - B Eierfrikassee^{m gw sj sc sm sn} mit Reis^{m g sj sm}
- Bunter Blattsalat mit Vinaigrette^{sn} (Essig-Öl-Dressing) / Obst

Freitag, 22. Juni 2018

- A Gemüsebratling^{gr e sl} mit Risi-Bisi^{m g sj sm} und Tomaten-Curry-Soße
 - B Minestrone^{sl} mit Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
- Zitronen-Grieß-Dessert^{gw m} / Salat/Gemüse

Montag, 25. Juni 2018

- A Vollkorn-Penne (Röhrennudeln)^{gw e sj} mit Kräuterfrischkäsesoße^{m gw}
 - B Veg. Paprikaschote^{gw sl sn} mit Bratensoße und Vollkornreis^{m g sj sm}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 26. Juni 2018

- A Rindergulasch^{gw sj sc sm sn} mit Kartoffeln, dazu Eisbergsalat mit Kräuter-Joghurt-Dressing^m
 - B veg. Spitzkohlpfanne^{sj m} (Tofu, Ananas, Curry) mit Reis^{m g sj sm}
- Salat/Gemüse

Mittwoch, 27. Juni 2018

- A Fischbulette^{Lachs e gw} mit Buttererbsen^m und Kartoffelpüree^m
- B Paella^{sj m g sm} (span. Reisgericht mit Tofu) Vanillejoghurt^m / Salat/Gemüse

Donnerstag, 28. Juni 2018

- A Spinatlasagne^{gw m e sj sc sm sn} (Schichtnudeln)
 - B Milchreis^{g sj sc sm sn}
- Erdbeerkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 29. Juni 2018

- A Kartoffelsuppe^{sl} mit Putenwienern
 - B Gemüse Couscous (Weizengrütze)^{gw} mit Champignonsoße^{m gw sj sc sm sn}
- Zitronenquark^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

Juni 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