

Juli 2018

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

Montag, 2. Juli 2018

- A** **Vollkornspirelli** (Spiralnudeln) ^{gw sj e}
mit **Soße Bolognese** ^{Rind gd sj sm}
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** **Vegibratwurst** ^{sj} mit
Tex-Mex-Gemüse ^{m g sj sc sm}
(grünen Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika)
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 3. Juli 2018

- A** **Kräuterquark** ^m mit **Kartoffeln**
- B** **Ratatouille** ^{m gw sj sc sm sn} (Tomaten, Paprika, Zucchini)
mit **Rahmpolenta** ^{m g}
und **Käsewürfeln "Hellas"** ^m
(griechischer Kuhmilchkäse)

Gurkensalat mit Dill / Obst

Mittwoch, 4. Juli 2018 **letzter Schultag**

- A** **Lachsfilet in Zitronensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Reis** ^{m g sj sm}

- B** **Tomaten-Nudel-Auflauf** ^{m gw sj sc sm sn}

Mango-Pfirsich-Kompott / Salat/Gemüse

Donnerstag, 05. Juli 2018

Sommerferien bis 17.08.2018

- A** **Chinapfanne** (Möhre, Weißkohl, Zuckerschoten,
Sojasprossen) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}

- B** **Linsentaler** ^{gw gd e sj sm} mit **Zwiebelsoße**,

Kohlrabigemüse in Butterfond ^m

und **Kartoffelpüree** ^m

Stracciatellaquark ^{m sc} (Schokosplitter)

/ Knabbergemüse

Freitag, 6. Juli 2018

- A** **Wrap** ^{gw} (Weizenfladen) mit **Putenfleisch**,
Salat und Kräuter-Joghurt-Dressing ^m

- B** **Blumenkohlsuppe** ^m

mit **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm} (Mehrkornbaguette)

Vanillepudding ^m / Knabbergemüse



Sommerferien in Berlin!



Die Ferienzeit bietet viele Möglichkeiten, Zeit nach Lust und Laune zu verbringen.

Kennt ihr den Super-Ferien-Pass?

Der Super-Ferien-Pass hält für Kinder Jugendliche in Berlin über 100 spannende Ferientage bereit! Ihr könnt an 180 Verlosungen teilnehmen.



Tolle Ausflüge, Tagesfahrten, Schnupperkurse, Workshops, Freikarten zu Sport- und Kultur-Events warten auf euch. Mit der Badekarte der Berliner Bäder-Betriebe geht's an allen Ferientagen kostenlos in die Schwimmbäder der Bäder-Betriebe.

Der Super-Ferien-Pass kostet 9€ und gilt für alle Schulferien des Jahres!

Mehr und ausführliche Infos findet ihr im Internet:

<http://jugendkulturservice.de/de/passhefte/super-ferien-pass/>

LUNA wünscht euch allen einen schönen Sommer!



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, 9. Juli 2018

- A** **Bunte Farfalle** ^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln) mit Käsesoße ^{m gw sj sc sn sm}
- B** **Orientalische Gemüsepfanne** (Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose) mit **Couscous** ^{gw} (Weizengrütze) Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 10. Juli 2018

- A** **Putengeschnetzeltes "Züricher Art"** ^{m gw sj sc sm sn} (Champignons, Sahne, Zwiebeln) mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Überbackende Zucchini-Kartoffeln** ^m Quarkspeise ^m mit **Honey Pops** (Puffweizen) ^{gw} / Knabbergemüse

Mittwoch, 11. Juli 2018

- A** **Mehlierter Seelachs** ^{gw m} mit **Mascarpone-Möhren** ^{m gw sj sc sm sn} (ital. Frischkäse) und **Kartoffeln**
- B** **Käsetortellini** ^{gw m} (gefüllte Nudeln) mit **Tomatensoße** ^{m gw sj sc sm sn} Obst / Knabbergemüse

Donnerstag, 12. Juli 2018

- A** **Rührei** ^m mit **Blattspinat** ^{m gw sj sc sm sn} und **Kartoffeln**
- B** **Grießbrei** ^{m gw} Kirschkompott mit Quarkhaube ^m / Knabbergemüse

Freitag, 13. Juli 2018

- A** **Möhreneintopf mit Rindfleisch**
- B** **Tofutaler** ^{sj e gh gw sn sl}, helle Gemüesoße ^{m gw sj sc sm sn} und **Kartoffelstampf** ^m **Müslijoghurt** ^{gh gw gg m sj sc sm sn} mit **Agavendicksaft** / Knabbergemüse

Montag, 16. Juli 2018

- A** **Vollkorn-Spirelli** ^{gw e sj} mit **Tomaten-Basilikum-Soße** und **Reibekäse** ^m
- B** **Gemüsegulasch** ^{m gw sj sc sm sn} mit **Vollkornreis** ^{m g sj sm} Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 17. Juli 2018

- A** **Boeuf Stroganoff** ^{m gw sj sc sm sn} (Rindgeschnetzeltes mit Champignons und Gurken) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
- B** **Grat. Blumenkohl** ^{m gw sj sc sm sn} mit **Kartoffeln** Tomaten-Gurken-Salat

Mittwoch, 18. Juli 2018

- A** **Seelachsfilet in Soße a la Choron** ^{m gw sj sc sm sn} (helle Soße mit Tomaten) mit **Bulgur** ^{m gw sj sm}
- B** **Grüne-Bohnen-Eintopf** mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm} Erdbeer-Kompott mit Crumble ^{gw m e sc sm sl n sj lu} (Streusel) / Knabbergemüse

Donnerstag, 19. Juli 2018

- A** **Vegischeschnetztes "Gyros Art"** ^{sj m} (griechische Art) mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Geb. Frischkäse** ^{m gw gr gg} mit **Möhren-Erbesen-Gemüse in Butterfond** ^m und **Kartoffeln** Wassermelone / Knabbergemüse

Freitag, 20. Juli 2018

- A** **Schnitzel** ^{Geflügel gw} mit **Kartoffelsalat** ^{sn} und **Salsa** (kalte, pikante Tomatensoße)
- B** **Gemüsecremesuppe** ^{sl m} mit **Finnenbaguette** (Mehrkornbaguette) ^{gw gg sj m sm} Pflirsichquark ^m / Knabbergemüse

Montag, 23. Juli 2018

- A** **Penne** (Röhrennudeln) ^{gw e sj} mit **Pesto verde** (kalte Kräutersoße mit Sonnenblumenkernen) und **Parmesan** ^{m e} (ital. Hartkäse)
- B** **Linsencorma** ^{g sj sm} (ind. Linseneintopf) mit **Sauerrahm** ^m und **Fladenbrot** ^{gw sm} Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 24. Juli 2018

- A** **Geflügelbratwurst mit Maisgemüse** ^m und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Asiatisches Sojageschnetzeltes** ^{sl m gw sj sc sm sn} (Paprika, Möhre, Sojasprossen) mit **Ebly** ^{gw m} (Zartweizen) Himbeerjoghurt ^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 25. Juli 2018

- A** **Seelachs in Schnittlauchsoße** ^{m gw sj sc sm sn} und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}, **Gurkensalat**
- B** **Ital. Vollkorn-Nudel-Auflauf** ^{e m gw f n sj sc sm sn} (mit Zucchini) mit **Tomaten-Gemüse-Soße** (Paprika, Brokkoli) Knabbergemüse

Donnerstag, 26. Juli 2018

- A** **Indische Currypfanne** ^{m gw sj sc sm sn} (Paneerkäse, Blumenkohl, Paprika) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
- B** **Milchspeise aus Goldhirse** ^{m g sj sm} Erdbeerkompott / Knabbergemüse

Freitag, 27. Juli 2018

- A** **Geflügelbulette** ^{gw e m} mit **Nudelsalat** ^{gw sn sj e} und **Tomaten-Curry-Soße**
- B** **Gazpacho** (span. Gemüseintopf, kalt) und **Baguette** ^{gw e m sc} (frz. Weißbrot) Beerenquark ^m / Knabbergemüse

Montag, 30. Juli 2018

- A** **Vollkornspaghetti** ^{gw sj e} mit **Pesto rosso** (kalte Kräutersoße mit getr. Tomate)
- B** **Polentatasche** ^{gw m} mit **Rahmerbsen** ^m und **Vollkornreis** ^{m g sj sm} Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 31. Juli 2018

- A** **Chilli con Carne** (Bohnen-Hackfleisch-Topf) ^{g sj sc sm} mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Kartoffelgratin** ^{m gw sj sc sm sn} mit **Möhren** und **Porree** (überbacken) Knabbergemüse

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



Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

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

Juli 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