

August 2017

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

Dienstag, 1. August 2017

- A** **Bolognese Lasagne** ^{gw gd e m sj sc sn sm lu}
(Schichtnudeln mit Hackfleischsoße)
B **Kohlrabieintopf**
mit **Vollkornbrot** ^{gr gd gg m sc sl sm}
Tomaten-Salat / Obst

Mittwoch, 2. August 2017

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

Donnerstag, 3. August 2017

- A** **Farfalle** ^{gw sj} (**Schmetterlingsnudeln**)
mit **Pesto rosso** (Paste aus ital. Kräuter, getr.
Tomaten und Sonnenblumenkernen)
B **Ofenschlupfer** ^{m e gw sj sm} (süßer Auflauf aus
Brötchen und Äpfeln)
Rote Grütze mit Quarkhaube ^m
/ Salat/ Gemüse

Freitag, 4. August 2017

- A** **Grünkerntaler** ^{e gd gw sj m sc sl sn sm lu}
mit **Mais** ^m und **brauner Soße** ^{sj sl}
und **Kartoffelpüree** ^m
B **Möhreneintopf**
mit **Finnenbaguette** ^{gw gg gr sj m e sm} (Roggenbaguette)
Schokopudding ^m
/ Salat / Gemüse

Zürich Grundschule - ZUE LUNA - Tag der offenen Küche war super!



Ihr habt mit uns gefeiert, wir haben gemeinsam das Programm genossen und richtig Spaß gehabt. Alle interessierten Kleinen und Großen konnten hinter die Kulissen und in die großen Töpfe schauen, an den tollen Gewürzen riechen und viel mehr.

Wenn ihr noch mal auf diesen schönen Tag schauen möchtet: den Film von unseren Mensa-Helden gibt's hier!

LUNA präsentiert - Tag der offenen Küche

https://www.youtube.com/watch?v=2a6TBaD_DS&feature=youtu.be
oder auch auf <http://www.luna.de>



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, 7. August 2017

- A** **Bunte Farfalle** (Schmetterlingsnudeln) ^{g f n}
mit Käsesoße ^{m gw sj sc sn sm}
- B** **Sesam-Möhren-Schnitzel** ^{e gw sl sm}
mit **Zucchini Gemüse** ^{m gw sj sc sn sm}
und **Ebly** ^{gw m} (Zartweizen)
Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 8. August 2017

- A** **Chili con Carne** ^{Rind g n sc sj sn sm}
(Bohnen-Hackfleisch-Topf) mit **Reis** ^{m sj g sm}
- B** **Kartoffelpuffer** ^{gw e}
mit pikanter Käse-Paprika-Creme ^m
Apfelmus / Salat/Gemüse
- Mittwoch, 9. August 2017
- A** **Backfisch** ^{Kabeljau gw e} mit **Kartoffelpüree** ^m
und Gurkensalat
- B** **Blumenkohlsuppe** ^m
mit **Baguette** ^{gw e sj m sc sm} (frz. Weißbrot)
Zitronenjoghurt ^m / Salat/ Gemüse

Donnerstag, 10. August 2017

- A** **Geflügelbratwurst**
mit **Tomaten-Curry-Soße** ^{sn sl}
und **Nudelsalat** ^{gw m sn sj}
- B** **Kartoffelgulasch**
Melone / Salat / Gemüse

Freitag, 11. August 2017

- A** **Gazpacho** (span. Gemüsesuppe)
mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg m sc sl sm}
- B** **Wedges** (Kartoffelspalten) mit **Minzdip** ^m
Mango-Pfirsich-Kompott
/ Salat/ Gemüse

Montag, 14. August 2017

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

Dienstag, 15. August 2017

- A** **Kartoffelsuppe** ^{sl}
mit **Geflügelwienern** ^{Pute}
- B** **Käsespätzle** ^{m gw e sj sc sn sm}
Tomaten-Gurken-Salat/ Obst

Mittwoch, 16. August 2017

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

Donnerstag, 17. August 2017

- A** **Falafel** ^{gw e sj sn sm} (Kichererbsenbällchen)
mit **Fladenbrot** ^{gw sm} und **Zaziki** ^m
(pikanter-Gurken-Joghurt/Quark)
- B** **Milchreis** ^{g sj sc sn sm} mit **Zucker** und **Zimt**
Erdbeerkompott / Salat/ Gemüse

Freitag, 18. August 2017

- A** **Putengeschnetzeltes "Züricher Art"**
(Champignons, Sahne, Zwiebeln) ^{m gw sj sc sn sm}
mit **Reis** ^{m sj g sm}
- B** **Grüne Bohneneintopf**
mit **Bauernbrot** ^{gr gw gg m sc sl sm}
Himbeerjoghurt ^m
/ Salat /Gemüse

Montag, 21. August 2017

- A** **Mexican Hotpot** ^{m gw sj sc sn sm}
(Geflügel, Paprika, Bohnen) mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Penne** (Röhrennudeln) ^{gw sj}
mit **Spinat-Käse-Soße** ^{m gw sj sc sn sm}
Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 22. August 2017

- A** **Senfeier** ^{m gw sj sc sm} mit **Kartoffeln**
- B** **Tomaten-Gemüse-Suppe**
mit **Croutons** ^{gw m sl} (Weißbrotwürfel)
Blattsalat
mit Buttermilch-Honig-Dressing ^m / Obst

Mittwoch, 23. August 2017

- A** **Vegischnitzel paniert** ^{gw e sj} mit
Rahmersen ^m und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Chinapfanne** (Karotten, Sojasprossen,
Kaiserschoten, Ananas) mit **Reis** ^{m sj g sm}
Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Donnerstag, 24. August 2017

- A** **Fischbulette** ^{Seelachs e gw sn sl}
mit **Dillsoße** ^{m gw sj sc sn sm} und **Ebly** ^{gw m} (Zartweizen)
- B** **Kräuterquark** ^m mit **Kartoffeln**
Pflaumen-Kompott mit Crumble
(Streusel) ^{gw m e sc sl n sj lu} / Salat/Gemüse

Freitag, 25. August 2017

- A** **Döner** (Putenfleisch im Fladenbrot mit Salatmix
und Kräuter-Joghurt dressing) ^{gw m sm}
- B** **Nudelauflauf** ^{gw m e sj sn sm sc} (mit Zucchiniwürfeln)
dazu **Petersiliensoße** ^{m gw sj sc sn sm}
Reiscreme ^{m g n sj sc sn sm} mit Fruchtsoße
/ Salat / Gemüse

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

Zürich Grundschule - ZUE

Montag, 28. August 2017

- A** **Spirelli** ^{gw sj} (Spiralnudeln) mit
Soße Bolognese ^{Rind gd m sj sc sl sn sm lu}
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** **Vegetarische Paprikaschote** ^{gw sl sn}
mit brauner Soße ^{sj sl} und **Kartoffeln**
Obst / Salat/ Gemüse

Dienstag, 29. August 2017

- A** **Geflügelfrikassee** ^{m gw sj sc sn sm} (Champignons,
Erbsen, Kapern) mit **Reis** ^{m sj g sm}
- B** **Grat. Kartoffel-Gemüse-Pfanne**
mit **Hellas Käse** ^m (griechischer Weißkäse)
Chinakohlsalat mit
Mandarinen-Joghurt-Dressing ^m / Obst

Mittwoch, 30. August 2017

- A** **Gemüseragout mit Lachswürfeln** ^{sl m gw sj sc sn sm}
dazu **Vollkornreis** ^{m g sj sn sm}
- B** **Hafertaler** ^{e gw gh} mit **Bayrisch Kraut** ^{m gw sj sc sn sm}
(Weißkohl) und **Kartoffeln**
Stracciatella-Quark (Schokosplitter) ^{m sj sc}
/ Salat / Gemüse



Donnerstag, 31. August 2017

- A** **Farfalle** ^{gw sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Pesto verde** ^{sc} (Paste aus grünen Kräutern
und Sonnenblumenkernen)
und **Parmesan** ^{m e} (ital. Hartkäse)
- B** **Grießbrei** ^{gw m}
Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse

Speiseplan

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

August 2017

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