



## Oktober 2017

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

Montag, 2. Oktober 2017

Dienstag, 3. Oktober 2017

**Tag der deutschen Einheit**

Mittwoch, 4. Oktober 2017

**A** Putensteak mit Spitzkohl<sup>m</sup>,  
brauner Soße<sup>sj sl</sup> und Ebly<sup>gw m</sup> (Zartweizen)

**B** Überbackene Zucchini-Kartoffeln<sup>m</sup>  
Mango-Pfirsich-Kompott

Donnerstag, 5. Oktober 2017

**A** Gedünstetes Fischfilet<sup>Lachs</sup>  
mit Möhrengemüse in  
Petersiliensoße<sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
und Kartoffelpüree<sup>m</sup>

**B** Vegetarisches Gyros<sup>sj m sl</sup>  
mit Reis<sup>m sj g sm sn</sup>

Zitronenjoghurt<sup>m</sup>  
/ Salat / Gemüse

Freitag, 6. Oktober 2017

**A** Erbseneintopf<sup>g sj sn sm</sup>  
mit Finnenbaguette<sup>gw gg gr sj e sm m</sup>

**B** Polentatasche<sup>gw e m sl</sup>  
mit Kohlrabigemüse<sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
und Kartoffeln

Sahnepudding<sup>m</sup> mit Fruchtsoße  
/ Salat / Gemüse

## Zürich Grundschule - ZUE LUNA begleitet als Bio-Botschafter ein Erstklässler Frühstück!



Alle Schulanfänger in Berlin und Brandenburg erhalten die wiederverwendbare gelbe Bio-Brotbox am 09. Oktober, gefüllt mit leckeren und gesunden Bio Lebensmitteln, zum Start in die Schule. Die Bio-Brotbox Initiative zeigt soziales Engagement und Verantwortungsbewusstsein für gesunde Kinderernährung, bei der es um die Jüngsten, unseren Nachwuchs, geht.

**LUNA** ist hier seit 2004 aktiv dabei!

Diese Ziele sollen unterstützt werden:

- Jedes Kind soll täglich ein gesundes Frühstück erhalten.
- Kinder lernen wie wichtig eine gesunde Ernährung für sie ist.
- Kinder erfahren wo unsere Lebensmittel her kommen.

**LUNA** ergänzt euren Start in den Tag mit einem wertvollen, leckeren Schulmittagessen und hält eure Leistungsfähigkeit aufrecht.

Mehr zur Bio-Brotbox zu Terminen und zum Mitmachen erhaltet ihr unter:

<http://www.bio-brotbox-berlin-brandenburg.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.

LUNA unterstützt: *-Brot für die Welt- & Misereor*

# Zürich Grundschule - ZUE

Montag, 30. Oktober 2017

Dienstag, 31. Oktober 2017

Reformationstag (bundesweit)

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

## Oktober 2017

Montag, 9. Oktober 2017

**A** **Makkaroni** <sup>gw sj</sup> (Röhrennudeln)  
mit **Soße Bolognese** <sup>Rind gd m sj sc sl sn sm lu</sup>  
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)

**B** **Kartoffel-Brokkoli-Gratin** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
(überbacken)  
Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 10. Oktober 2017

**A** **Geflügelbulette** <sup>gw e m</sup> mit **Tex-Mex-  
Gemüse** <sup>m g n sj sc sn sm</sup> (grünen Bohnen,  
Kidneybohnen, Mais, Paprika) und **Reis** <sup>m sj g sm</sup>

**B** **Rührei** <sup>m</sup> mit **Blattspinat** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
und **Kartoffeln**  
Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Mittwoch, 11. Oktober 2017

**A** **Überbackener Blumenkohl** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
mit **Kartoffeln**

**B** **Bunte Vollkornreispfanne** <sup>m g sj sn sm</sup>  
mit **Schnittlauchsoße** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
Blattsalat

mit Balsamico-Dressing <sup>sn</sup> (Balsamessig) /Obst

Donnerstag, 12. Oktober 2017

**A** **Hafertaler** <sup>e gw gh sj</sup> mit **Zwiebelsoße** <sup>sj sl</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup> dazu  
**Gurkensalat**

**B** **Milchspeise aus Goldhirse** <sup>g sj sn sm sc</sup>  
Kirschgrütze mit Quarkhaube <sup>m</sup>  
/ Salat/ Gemüse

Freitag, 13. Oktober 2017

**A** **Lachs in fruchtiger Currysoße** <sup>m gw sn sl sj sc sm</sup>  
mit **Ebly (Zartweizen)** <sup>gw m</sup>

**B** **Pichelsteiner Gemüseintopf** <sup>sl</sup>  
(Möhren, Rosenkohl, Blumenkohl)  
mit **Vollkornbrot** <sup>gr gd gg m sc sl sm</sup>

Sanddorn-Vanille-Joghurt <sup>m</sup>/Salat/Gemüse

Montag, 16. Oktober 2017

**A** **Spirelli** <sup>gw sj</sup> (Spiralnudeln)  
mit **Tomaten-Basilikum-Soße**

**B** **Süßkartoffelschnitzel** <sup>gw gg</sup> mit  
**Curry-Soße** <sup>m gw sn sl sc sm</sup> und **Bulgur** <sup>gw m</sup>  
Obst / Salat /Gemüse

Dienstag, 17. Oktober 2017

**A** **Rindergulasch** <sup>gw sj sc sn sm</sup> mit **Kartoffeln**

**B** **Sojafleisch Curry** <sup>m gw sj sl sn sc sm</sup> (indisches Ragout  
mit Paprika, Karotte, Champignons) mit **Reis** <sup>m sj g sm</sup>  
Chinakohlsalat  
mit Joghurt-Mandarinendressing <sup>m</sup> / Obst

Mittwoch, 18. Oktober 2017

**A** **Seelachs paniert** <sup>gw</sup> dazu **Kartoffeln**  
und **Gewürzgurken-Dip mit Kräutern** <sup>m sn</sup>

**B** **Ratatouille** <sup>m gw sj sc sn sm</sup> (Französische  
Gemüsepfanne) mit **Käsewürfeln** <sup>m</sup>  
und **Polenta** <sup>m g sj sc sm</sup> (Maisgrieß)  
Apfel-Vanille-Quark <sup>m</sup> / Obst

Donnerstag, 19. Oktober 2017

**A** **Nudelauflauf** <sup>e m gw sj sc sn sm</sup>  
mit **Sahnesoße** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>

**B** **Linsentaler** <sup>e gd gw sj sn sm sl m sc lu</sup>  
mit **Pastinaken in Soße** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
und **Reis** <sup>m sj g sm</sup>  
Birnen-Kompott / Salat/ Gemüse

Freitag, 20. Oktober 2017

**A** **Rinderbulette** <sup>gw m e</sup> mit **Möhrengemüse** <sup>m</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

**B** **Tomatensuppe** mit **Croutons** <sup>gw m sl</sup>  
(Weißbrotwürfel)  
Müslijoghurt <sup>gh gg gw m sj sc sn sm</sup>  
mit **Agavendicksaft** / Salat / Gemüse

Montag, 23. Oktober 2017

**Herbstferien bis 03.11.2017**

**A** **Paprika-Würstchen-Gulasch** <sup>Geflügel gw m sj sc sn sm</sup>  
mit **Penne** <sup>gw sj</sup> (Röhrennudeln)

**B** **Vegetarisches Schnitzel** <sup>sj e gw</sup>  
mit **Rahmerbsen** <sup>m</sup> und **Ebly** <sup>gw m</sup> (Zartweizen)  
Obst / Salat / Gemüse

Dienstag, 24. Oktober 2017

**A** **Szegediner Krauttopf** <sup>Rind gw sj sc sn sm</sup>  
(Weißkohl-Rindfleisch-Eintopf) mit **Kartoffeln**

**B** **Kohlrabieintopf**  
mit **Vollkornbrot** <sup>gr gd gg m sc sl sm</sup>  
Rote Bete-Apfel-Salat / Obst

Mittwoch, 25. Oktober 2017

**A** **Lachs in Zitronensoße** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
mit **Vollkornreis** <sup>m g sj sn sm</sup>

**B** **Gemüse Couscous** <sup>gw</sup> (Weizengrütze)  
mit **Champignonsoße** <sup>m gw sj sc sn sm</sup>  
Eisbergsalat  
mit **Kräuter-Joghurt-Dressing** <sup>m</sup> / Obst

Donnerstag, 26. Oktober 2017

**A** **Bunte Farfalle** <sup>gw sj</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit **Kräuterfrischkäsesoße** <sup>m gw</sup>

**B** **Ofenschlupfer** <sup>m e gw sj sm</sup>  
(süßer Auflauf aus Brötchen und Äpfeln)  
Pflaumenkompott / Salat/ Gemüse

Freitag, 27. Oktober 2017

**A** **Grünkerntaler** <sup>e gd gw sj m sc sl sn sm lu</sup>  
mit **Mais** <sup>m</sup> und **brauner Soße** <sup>sj sl</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

**B** **Möhreneintopf**  
mit **Finnenbaguette** <sup>gw gg gr sj m e sm</sup>  
(Roggenbaguette)  
Quark <sup>m</sup> mit **Honey Pops** <sup>gw</sup> (Puffweizen)

**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

