

Dezember 2017

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

Montag, 4. Dezember 2017

- A Käsespätzle** ^{m gw e sj sc sn sm}
mit **Thymian-Möhren-Soße** ^{m gw sj sc sn sm}
- B Süßkartoffelschnitzel** ^{gw gg}
mit **Rahmerbsen** ^m und **Ebly** ^{gw}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 5. Dezember 2017

- A Rinderbulette** ^{e gw}
mit **grünen Bohnen in Soße** ^{m gw sj sc sn sm}
und **Kartoffeln**
- B Indische Currypfanne** ^{m gw sj sc sn sm}
(Panierkäse, Blumenkohl, Paprika) mit **Bulgur** ^{gw m}
Eisbergsalat
mit **Buttermilch-Honig-Dressing** ^m / Obst

Mittwoch, 6. Dezember 2017

- A Lachs in Zitronensoße** ^{m gw sj sc sn sm}
und **Vollkornreis** ^{m sj g sn sm}
- B Dinkelbratling** ^{gd gw e sj sc sn sm lu}
mit **Tomaten-Basilikum-Soße**
und **Kartoffeln**
Gurkensalat / Obst

Donnerstag, 7. Dezember 2017



- A Saftige vegetarische Lasagne** ^{e gd m sj sc sl sn sm lu}
(Schichtnudeln) mit **Sahnesoße** ^{m gw sj sc sn sm}
- B Milchreis** ^{g n sj sc sn sm}
Kirschkompott mit Joghurthaube ^m
/ Salat / Gemüse

Freitag, 8. Dezember 2017

- A Hühnerschnitzel** ^{gw}
mit **Rotkohl** und **Kartoffeln**
- B Minestrone** ^{sl} (italienische Gemüsesuppe)
mit **CROUTONS** ^{gw m sl} (Weißbrotwürfel)
Pflaume-Zimt-Quark ^m / Salat / Gemüse

Freitag, 1. Dezember 2017

- A Wrap** ^{gw} (Weizenfladen) mit **Salat**,
Putenfleisch
und **Joghurt-Kräuter-Dressing** ^m
- B Vegetarisches Gyros** ^{sj m}
(Geschnetzeltes griechische Art)
und **Reis** ^{m sj g sm}
Vanillepudding ^m / Salat / Gemüse

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*

Weihnachtessen in anderen Ländern!

Jedes Land hat auch beim Essen seine eigene Tradition

Italien:



Nach der Mitternachtsmesse gibt es ein großes Festessen. Dazu gehört dann Huhn mit Reis, Entenleberpaté, Pasta mit Fleisch und ein Truthahn.

Als Nachspeise gibt es Panettone (Hefekuchen).

Polen:



Das Festessen beginnt, wenn der erste Stern zu sehen ist. Es besteht aus zwölf Gerichten (nach den zwölf Aposteln), die, abgesehen vom Fisch, vegetarisch sind. Als Dessert gibt's Dörrobst, Mohn-, Käse- und Pfefferkuchen.

England:



Traditionell gibt es hier einen gefüllten Truthahn und Plumpudding. Im Plumpudding wird eine Münze versteckt. Wer sie findet, hat einen Wunsch frei.

Frankreich:



Es wird groß aufgetischt mit Austern, Schnecken, Gänsebraten, Truthahn mit Kastanienfüllung. Als Dessert gibt es einen mit Buttercreme gefüllten Baumkuchen.

Schweden:



Zum Höhepunkt des Weihnachtsfestes kommt Weihnachtsschinken, Schweinefußsülze, Reisbrei, Fisch in Cremesauce und Glögg auf den Tisch.

Übrigens: auf den Weihnachtsinseln gibt es kein Weihnachten. Sie haben



diese Namen, weil sie zur Weihnachtszeit entdeckt wurden. Auf beiden Inseln leben viele Buddhisten und Muslime und nur wenige Christen. Eine Insel liegt in der Nähe von Australien und wurde 1643 von Kapitän William Mynors entdeckt. Die zweite entdeckte der Pirat William Dampier im Jahre 1688.

Sie liegt im Pazifik in der Nähe der Philippinen.

LUNA wünscht allen kleinen und großen Kunden
schöne und erholsame Weihnachtsferien!



Montag, 11. Dezember 2017

- A** Chili con Carne ^{g n sc sj sn sm}
(Bohnen-Rindfleisch-Topf) mit Reis ^{m sj g sm}
- B** Bunte Farfalle (Schmetterlingsnudeln) ^{gw n f}
mit Kräuterfrischkäsesoße ^{m gw}

Dienstag, 12. Dezember 2017

- A** Königsberger Klopse ^{Geflügel e gw m}
(Hackbällchen) mit Kapernsoße ^{m gw sj sc sn sm}
und Kartoffeln
- B** Möhreintopf
mit Finnenbaguette ^{gw gg gr sj m e sm}
(Roggenbaguette)
Rotkohl-Rohkost / Obst

Mittwoch, 13. Dezember 2017

- A** Paniertes Seehecht ^{gw e}
mit Gurken-Dill-Soße ^{m gw sj sc sn sm}
und Kartoffelpüree ^m
- B** Vegischeschnetzeltes "Züricher Art"
(Champignons, Sahne, Zwiebeln) ^{m gw sj sc sn sm}
mit Reis ^{m sj g sm}

Gelbe Grütze / Salat / Gemüse

Donnerstag, 14. Dezember 2017

- A** Käsetortellini ^{m gw} (gefüllte Nudeln)
mit Spinatsoße ^{m gw sj sc sn sm}
- B** Orientalische Gemüsepfanne
(Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose) und
Couscous ^{gw} (Weizengrütze)
Blattsalat mit Balsamico-Dressing ^{sn}

(Balsam-Essig) / Obst

Freitag, 15. Dezember 2017

- A** Hühnerkeulen mit Grünkohl ^{gh sn}
und Kartoffeln
- B** Steckerübeneintopf
mit Vollkornbrot ^{gr gw gg m sc sl sm}
Schokoladenpudding ^m
/ Salat / Gemüse

Montag, 18. Dezember 2017

- A** Kartoffelauflauf
mit Möhre und Lauch ^{m gw sj sc sn sm}
- B** Penne ^{gw sj} (Röhrennudeln)
mit Tomatenrahmsoße ^{m gw sj sc sn sm}
und Reibekäse ^m

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 19. Dezember 2017

- A** Rindergeschnetzeltes mit
Champignons ^{m gw sj sc sn sm} mit Reis ^{m sj g sm}
- B** Jamies Linsencorma ^{g sj sn sm}
mit Sauerrahm ^m (Indischer Linseneintopf mit
Süßkartoffeln und Kokosmilch)
und Fladenbrot ^{gw sm}

Rote-Bete-Apfel-Salat / Obst

Mittwoch, 20. Dezember 2017

- A** Fischbulette ^{Seelachs e gw sn sl}
mit Romanesco, Sahnsoße ^{m gw sj sc sn sm}
und Vollkornreis ^{m sj g sn sm}
- B** Gemüseintopf
mit Vollkornbrot ^{gr gw gg m sc sl sm}

Stracciatellaquark ^m / Salat / Gemüse

Donnerstag, 21. Dezember

Weihnachtsferien bis 02.01.2018

- A** Vegetarische Kohlroulade ^{sj gw gd e sl}
und Kartoffeln
- B** Grießbrei ^{m gw}
Heidelbeerkompott / Knabbergemüse

Freitag, 22. Dezember 2017

- A** Kräuterquark ^m mit Kartoffeln
- B** Eierkuchen ^{gw e m}
mit Spinat-Hellas-Füllung ^{m gw sj sc sn sm}
(griech. Weißkäse)
Apfelmus / Knabbergemüse

Montag, 25. Dezember 2017

1. Weihnachtsfeiertag

Dienstag, 26. Dezember 2017

2. Weihnachtsfeiertag

Mittwoch, 27. Dezember 2017

- Spaghetti ^{gw sj}
mit Soße a la Carbonara ^{m gw sj sc sn sm}
oder
Spaghetti ^{gw sj} mit Käsesoße ^{m gw sj sc sn sm}
Obst / Knabbergemüse

Donnerstag, 28. Dezember 2017

- Seelachs paniert ^{gw} dazu Kartoffeln
und Gewürzgurken-Dip mit Kräutern ^{m sn}
oder
geb. Camembert ^{gw m} dazu Kartoffeln
und Preiselbeersoße
Zitronenjoghurt ^{mv} Knabbergemüse

Freitag, 29. Dezember 2017

- Salamipizza ^{gw m}
oder
Pizza Margarita ^{gw m} (Käse, Tomatensoße, Gemüse)
Brownie ^{gw m e sc sm sl n sj} / Knabbergemüse



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

Dezember 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