



Januar 2020

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070


Donnerstag, 2. Januar 2020

- A** Vegetarische Lasagne ^{gw gd m e sj sm}
(Grünkern) mit **Sahnesoße** ^{gw m}
- B** Vorsuppe: Cremige Erbsensuppe ^m
Milchreis ^{g sj sc sn sm}
Apfelmus / Salat/Gemüse

Freitag, 3. Januar 2020

- A** Seelachs in Gurken-Dillsoße ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Kartoffeln**
- B** Hafertaler ^{gh gw e sj}
mit Spitzkohl in Rahm ^m
und **Reis** ^{m g sj sm}
Coleslaw ^m / Salat/Gemüse

Montag, 6. Januar 2020

- A** Käsetortellini ^{gw m sj} (gefüllte Nudeln)
mit **Tomatensoße** ^{m gw}
- B** Vegetarisches Schnitzel ^{gw e sj}
mit Mais in Soße ^{m gw} 
und Ebly ^{gw} (Zartweizen)
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 7. Januar 2020

- A** Rührei ^m mit **Spinat** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Kartoffeln**
- B** Paella ^{sj m g sm} (spanisches Reisgericht mit Tofu)
mit **Kräuterdip** ^m
 Zitronenjoghurt ^m / Salat / Gemüse


Mittwoch, 8. Januar 2020

- A** Rinderbulette ^{gw e} mit **grünen Bohnen** ^m
und **Kartoffelpüree** ^m 
- B** Chinapfanne ^{sj gw}
(Weißkohl, Möhre, Zuckerschoten, Paprika, Sojasprossen)
mit **Reis** ^{m g sj sm}
Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 9. Januar 2020


- A** Geflügelfrikassee ^{m gw} mit **Jasminreis** ^{m g sj sm}
- B** Kartoffeln mit Kräuterquark ^m
Eisbergsalat mit Balsamicodressing ^{sn}
Obst

Freitag, 10. Januar 2020

- A** Lachsbullette ^{gw e}
mit Mascarpone-Möhren ^{m gw}
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** Deftiger Erbseneintopf mit
Vollkornbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
 Vanillepudding ^m / Salat/Gemüse

Wo kommt dein Essen her...



Seit Dezember findet ihr auf unseren Speiseplänen kleine Rüben . Die Rübe zeigt euch Gerichte, bei denen Bestandteile aus regionalem Bio-Anbau stammen. Hierzu hat der Verband Deutscher Schul- und Kitacaterer e.V. (VDSKC) ein Projekt initiiert.

Das Ziel des Projektes ‚WO KOMMT DEIN ESSEN HER‘ ist es, die Herkunft regionaler Bio-Lebensmittel transparent zu machen und das Thema Nachhaltigkeit in den Focus zu rücken.

Unter <http://www.wo-kommt-dein-essen-her.de> informiert ihr euch über regionale Bio Produkte. Im Januar werden alle Produkte noch einmal vorgestellt. Dann könnt ihr sehen, wo die MILCH, das OBST, das GEMÜSE, die KARTOFFELN und das GETREIDE auf eurem Teller herkommen.




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
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*

Montag, 13. Januar 2020

- A** **Vollkornmakkaroni** ^{gw} (Röhrennudeln)
mit Käsesoße ^{m gw}
- B** Orientalische Gemüsepfanne
(Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini, Aprikosen)
mit **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse


Dienstag, 14. Januar 2020

- A** **Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf** ^{m gw} (Rind)
- B** Ratatouille mit **Rahmpolenta** ^m
und Hirtenkäsewürfeln ^m
 Kokosjoghurt ^m / Salat/Gemüse



Mittwoch, 15. Januar 2020

- A** Hähnchenkeule
mit Rotkohl und **Kartoffeln**
- B** Kichererbsencurry ^{m sj sm sn}
mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
und Möhrenrohkost
Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 16. Januar 2020

- A** **Vegetarisch gefüllte Maultaschen** ^{gw e m sl}
mit **Gemüsebrühe** ^{sl}
- B** Vorsuppe: Tomatensuppe
 **Milchspeise aus Goldhirse** ^{m g sj sn}
Beerengrütze / Salat/Gemüse

Freitag, 17. Januar 2020

- A** **Mehlierter Seehecht** ^{gw}
mit **Gewürzgurkendip** ^m
und **Kartoffeln**
- B**  **Möhreneintopf mit Bauernbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
 Kirsch-Bananenquark ^m / Salat/Gemüse


Montag, 20. Januar 2020

- A** **Bunte Spirelli** ^{gw}
mit **Paprika-Würstchen-Gulasch** ^{m gw sj sc sm sn}
(Geflügel)
- B** **Vegetarische Spitzkohlpfanne** ^{m sj}
(Ananas, Tofustreifen)
mit **Reis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse


Dienstag, 21. Januar 2020

- A** **Käsespätzle** ^{m gw} mit **Zwiebelsoße**
- B** **Gemüsecouscous** ^{gw} mit **Minzdip** ^m
Rotkohlrohkost / Obst


Mittwoch, 22. Januar 2020

- A** **Vegetarische Bratwurst** ^{sj sl g e m sn}
mit **Schmorkohl**
und **Kartoffelstampf** ^m 
- B** **Grüne Bohneneintopf**
mit **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm}
Birnenkompott / Knabbergemüse

Donnerstag, 23. Januar 2020

- A** **Chili con Carne** ^{g sj sc sm} (**Bohnen-Hackfleisch-Topf**)
mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Gebackener Camembert** ^{m gw}
mit **Preiselbeersoße** und **Kartoffeln**
 Mangojoghurt ^m / Salat/Gemüse


Freitag, 24. Januar 2020

- A** **Lachs in Zitronensoße** ^{m gw}
mit **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** **Linseneintopf** ^{sl} mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
 Gurkensalat mit Dill
/ Salat/Gemüse

Montag, 27. Januar 2020

- A** **Vollkornpenne** ^{m gw}
mit **Erbsen-Frischkäsesoße** ^m
- B** **Sesam-Möhrenschnitzel** ^{gw sl e}
mit **Wirsinggemüse** ^{m gw}
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 28. Januar 2020

- A** **Kartoffelsuppe** ^{sl} mit **Putenwiener**
- B** **Polentatasche** ^{m gw}
mit **Rahmerbsen** ^m und **Kartoffelstampf** ^m 
Vanillequark ^m / Salat / Gemüse


Mittwoch, 29. Januar 2020

- A** **Rindergeschnetzeltes Stroganoff** ^{m gw sj sc sm sn}
(Champignons, Gurken)
mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
- B** **Italienischer Nudelaufbau** ^{m gw e}
(Zucchini) mit **Tomatensoße** ^{m gw}
Chinakohlsalat 
mit Mandarinen-Joghurt-Dressing ^m / Obst

Donnerstag, 30. Januar 2020

- A** **Eier in Senfsoße** ^{m gw} mit **Kartoffeln**
- B** **Vorsuppe: Brokkolicremesuppe** ^m
 **Grießbrei** ^{m gw}
Kirschkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 31. Januar 2020

- A** **Panierter Seelachs** ^{gw m sn}
mit **Tomaten-Paprika-Gemüse** ^{m gw}
und **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Gemüsecremesuppe** ^{sl m}
mit **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm}
 Apfel-Zimt-Joghurt ^m / Salat / Gemüse

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070



Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

Januar 2020

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
Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

