

November 2017

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

Mittwoch, 1. November 2017

- A** **Chili con Carne** Rind g n sc sj sn sm
(Bohnen-Hackfleisch-Topf) mit **Reis** m sj g sm
- B** **Kartoffelgulasch**
Rote Bete-Sellerie-Möhren-Rohkost/Obst

Donnerstag, 2. November 2017

- A** **Backfisch** Kabeljau gw e mit **Kartoffelpüree** m
und Möhren-Kürbisgemüse
in Kräuterfrischkäsesoße m gw
- B** **Blumenkohlsuppe** m
mit Baguette gw e sj m sc sm (frz. Weißbrot)
Zitronenjoghurt m / Salat/ Gemüse

Freitag, 3. November 2017

- A** **Linseneintopf** sl
mit **Vollkornbrot** gr gd gg m sc sl sm
- B** **Tofutaler** sj e gh gw sn sl mit **Vollkornreis** m g sj sn sm
und Tomaten-Curry-Soße sn sl
Apfel-Zimt-Quark m / Salat/ Gemüse

Montag, 6. November 2017

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

Dienstag, 7. November 2017

- A** **Kartoffelsuppe** sl mit **Geflügelwienern** Pute
- B** **Käsespätzle** m gw e sj sc sn sm
Möhrenrohkost mit Orange/ Obst

Mittwoch, 8. November 2017

- A** **Seehechtfilet** gw e
mit **Gurken-Dill-Soße** m g sj sc sm sn
und **Kartoffeln**
- B** **Paprikagemüse in Kräutersoße** m gw sj sc sn sm
mit **Reis** m sj sn sm
Bananenquark m / Salat / Gemüse

Donnerstag, 9. November 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**
Apfelmus / Salat/ Gemüse

Freitag, 10. November 2017

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

Herbstzeit - Kürbiszeit

Ursprünglich kommt der Kürbis aus Amerika.
Seit dem 16ten Jahrhundert finden wir ihn weltweit in
warmen Gebieten.

Alle kultivierten Arten sind frostempfindlich.

Die Hauptverwendung findet der Kürbis als gekochtes,
gebratenes oder gebackenes Gemüse. Die Samen
werden geröstet als Snack oder zum Herstellen von Öl
verwendet. Das Kürbiskern Öl gilt vielen als Delikatesse.





Zu Halloween -ein Fest, das ursprünglich in Irland
gefeiert und von irischen Auswanderern in die USA
gebracht wurde und in der Nacht auf den
01. November stattfindet - wird so mancher Kürbis
auch in eine Laterne verwandelt.

Der Kürbis sieht nicht nur schön aus, sondern schmeckt
auch sehr lecker.

**Bei LUNA bekommt ihr den Kürbis
in diesem Monat als Möhren-Kürbisgemüse und als
leckere Suppe**



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, 13. November 2017

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

Dienstag, 14. November 2017

- A** Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und **Kartoffelpüree** ^m
- B** Chinapfanne (Karotten, Sojasprossen, Kaiserschoten, Ananas) mit **Reis** ^{m sj g sm}
Blattsalat
mit Buttermilch-Honig-Dressing ^m / Obst

Mittwoch, 15. November 2017

- A** Vegischnitzel paniert ^{gw e sj} mit **Rahmerbsen** ^m und **Kartoffelpüree** ^m
- B** Nudelaufwurf (mit Zucchiniwürfeln) ^{gw m e sj sn sm sc} dazu **Petersiliensoße** ^{m gw sj sc sn sm}
Sanddorn-Vanille-Joghurt ^m
/ Salat/Gemüse

Donnerstag, 16. November 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 ^{gw m e sc sl n sj lu} (Streusel)
/ Salat/Gemüse

Freitag, 17. November 2017

- A** Senfeier ^{m gw sj sc sm} mit **Kartoffeln**
- B** Wirsingintopf mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg m sc sl sm}
Reiscreme ^{m g n sj sc sn sm} mit Fruchtsoße
/ Salat / Gemüse

Montag, 20. November 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, 21. November 2017

- A** Geflügelfrikassee (Champignons, Erbsen, Kapern) ^{m gw sj sc sn sm} 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, 22. November 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 **Rosenkohl in Soße** ^{m gw sj sc sm sn} und **Kartoffeln**
Quarkspeise mit Beerenobst ^m
/ Salat / Gemüse

Donnerstag, 23. November 2017

- A** Farfalle ^{gw sj} (Schmetterlingsnudeln) mit **Kräutersoße** ^{m gw sj sc sn sm}
- B** Grießbrei ^{gw m}
Heidelbeerkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 24. November 2017

- A** Kürbiscremesuppe ^m mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg m sc sl sm}
- B** Kartoffelklöße ^{m sl} mit **Champignonragout** ^{m gw sj sc sn sm}
Joghurt ^m mit Kokosraspeln
/Salat/Gemüse

Montag, 27. November 2017

- A** Vollkorn-Spirelli ^{gw n f} (Spiralnudeln) mit **Tomaten-Basilikumsoße**
- B** Polentatasche ^{gw e m sl} mit **Vollkornreis** ^{m g sj sn sm} und **Romanesco in Soße** ^{m gw sj sc sn sm}
Obst / Salat/Gemüse

Dienstag, 28. November 2017

- A** Exotische Spitzkohlpfanne mit **Hühnchen** ^{sn sl m} (Ananas, Curry) und **Reis** ^{m sj g sm}
- B** Vegetarische Bratwurst ^{sj} mit **Rotkohl und Kartoffelpüree** ^m
Coleslaw ^m (Möhre, Weißkohl, Joghurdressing)
/ Obst

Mittwoch, 29. November 2017

- A** Seelachs paniert ^{gw} mit **Soße a la Choron** ^{m gw sj sc sn sm} (helle Soße mit Tomate) und **Kartoffeln**
- B** Erbseneintopf ^{g sj sn sm} mit **Bauernbrot** ^{gr gw gg m sc sl sm}
Bunter Blattsalat mit Vinaigrette ^{sn} (Essig-Öl-Dressing) / Obst

Donnerstag, 30. November 2017

- A** Rührei ^m mit **Blattspinat** ^{m gw sj sc sn sm} und **Kartoffeln**
- B** Vegetarische Maultaschen ^{gw e sl m sj} (gefüllte Teigtaschen) in **Gemüsebrühe** ^{sl}
Birnenkompott mit Vanillesoße ^m
/ Salat / Gemüse

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

November 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