

Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

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

November 2018

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

Donnerstag, 1. November 2018

- A** Spinatlasagne ^{gw m e sj sc sn sm} (Schichtnudeln)
- B** Milchreis ^{g sj sc sn sm}
Apfelmus / Knabbergemüse

Freitag, 2. November 2018

- A** Schnitzel ^{Geflügel gw} mit
Mascaronemöhren ^{m gw sj sc sm sn}
(Italienischer Frischkäse) und Kartoffeln
- B** Deftiger Erbseneintopf mit
Vollkornbrot ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Bananenquark ^m / Knabbergemüse

Montag, 5. November 2018

- A** Bunte Spirelli ^{gw e sj} (Spiralnudeln)
mit Petersiliensoße ^{m gw sj sc sm sn}
- B** Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit
Hellas-Käse ^m (Griechischer Kuhmilchkäse)
überbacken
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 6. November 2018

- A** Geflügelfrikassee ^{m gw sj sc sm sn}
mit Reis ^{m g sj sm}
- B** Gemüsenuggets ^{gw gg m}
mit Kartoffeln und Käsesoße ^{m gw sj sc sm sn}
Stracciatellaquark (Schokosplitter) ^{m sc}
/ Knabbergemüse

Mittwoch, 7. November 2018

- A** Fischbulette ^{e gw} mit Ratatouille ^{m gw sj sc sm sn}
und Polenta ^{m g}
- B** Gelbe Linsensuppe ^{m gw sj sm}
mit Baguette ^{gw e m sc}
Salat/Gemüse

Donnerstag, 8. November 2018

- A** Kesselgulasch (Rindfleisch)
- B** Möhren-Sesam-Schnitzel ^{gw sl e}
mit Buttererbsen ^m und Eibly ^{gw m}
Pflaumenkompott
mit Crumble ^{gw m e sc sm sl n sj lu} / Knabbergemüse

Freitag, 9. November 2018

- A** Gemüsepfanne
mit Sojaschnitzel ^{sj m gw sc sm sn}
und Vollkornreis ^{m g sj sm}
- B** Maultaschen ^{gw e m sl} mit Gemüsebrühe ^{sl}
Vanillejoghurt ^m / Salat/Gemüse

Havelland GS - HVS

Immer schön flüssig bleiben - ohne Wasser läuft nichts!



Der Wasserbedarf ist bei Kindern höher als bei Erwachsenen. Trotzdem wird häufig viel zu wenig getrunken. Zu wenig Wasser kann zu Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit führen. Außerdem bewegen sich Kinder oft mehr als Erwachsene – und beim Toben und Spielen verlieren sie durchs Schwitzen mehr Flüssigkeit.

Um in der Schule täglich konzentriert arbeiten zu können und die volle Aufmerksamkeit für den Unterricht zu haben, solltet ihr mindestens 1 Liter bis 1¹/₂ Liter trinken.

Das Berliner Trinkwasser ist ein super Grundnahrungsmittel, es wird streng kontrolliert. In Berlin wird Trinkwasser wie Mineral-, Quell- und Heilwasser aus unterirdischen Wasservorkommen gewonnen.

Ökologisch ist Wasser aus dem Hahn unschlagbar! Es braucht keine Transporte oder aufwändige Verpackung. Es kommt kühl und frisch direkt aus der Leitung!

Tipp: Über die Berliner Wasserbetriebe können sich Schulen mit Trinkwasserspendern ausstatten lassen. So gibt es auf Knopfdruck frisches, kühles Wasser.

<https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2010/trinken-in-der-schule-100.html>



[Wasserversorgung in Berlin](#)

[Wasserbedarf des Körpers](#)

[Trink Lotse – Unsere App](#)

klassewasser.de: Trinken ist wichtig



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*

Montag, 12. November 2018

- A** Farfalle^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
mit Tomatenrahmsoße^m
- B** Gratiniertes Blumenkohl^{m gw sj sc sm sn}
mit Kartoffeln
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 13. November 2018

- A** Mehliertes Seehechtfilet^{gw m}
mit Kartoffel-Möhren-Stampf^m
- B** Wirsingintopf
mit Bauernbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Sanddornjoghurt^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 14. November 2018

- A** Mexikanische Hähnchenpfanne^{m gw sj sc sm sn}
mit Reis^{m g sj sm}
- B** Käsespätzle^{m gw e sj sc sm sn}
mit Zwiebelsoße, Möhren-Apfel-Salat
Salat / Gemüse

Donnerstag, 15. November 2018

- A** Senfeier^{m gw sj sc sm sn} mit Kartoffeln
- B** Grießbrei^{m gw}
Kirschkompott mit Quarkhaube^m
/ Salat / Gemüse

Freitag, 16. November 2018

- A** Rindergeschnetzeltes
mit Champignons^{m gw sj sc sm sn}
und Kartoffelklößen^{m s l}
- B** Blumenkohluppe^m
mit Finnenbaguette^{gw gg sj m sm}
(Mehrkornbaguette)
Salat / Gemüse

Montag, 19. November 2018

- A** Vollkornpenne^{gw e sj}
mit heller Gemüesoße^{m gw sj sc sm sn}
- B** Currypfanne mit Paneerkäse^{m gw sj sc sm sn}
und Vollkornreis^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 20. November 2018

- A** Rinderbulette^{gw e} mit grünen Bohnen^m
und Kartoffelpüree^m
- B** Linsencorma^{g sj sm} mit Sauerrahm^m
und Fladenbrot^{gw sm}
Zitronenjoghurt^m / Knabbergemüse

Mittwoch, 21. November 2018

- A** Lachs in Gurken-Dill-Soße^{m gw sj sc sm sn}
und Bulgur^{m gw sj sm}
- B** Gebackener Camembert^{m gw}
mit Kartoffeln und Preiselbeersoße
Eisbergsalat
mit Joghurt-Kräuter-Dressing^m

Donnerstag, 22. November 2018

- A** Paprikagemüse in
Kräuterfrischkäsesoße^{m gw sj sc sm sn}
mit Basmatireis^{m g sj sc sm}
- B** Italienischer Nudelaufbau^{e m gw sj sc sm sn}
(Zucchini) mit Sahnesoße^{m gw sj sc sm sn}
Salat/Gemüse

Freitag, 23. November 2018

- A** Hühner-Nudel-Suppe^{gw e}
- B** Maiskolben mit Butter^m
und Kartoffelpüree^m
Reiscreme^{g sj sc sm sn} mit Fruchtsoße
/ Salat / Gemüse

Montag, 26. November 2018

- A** Spirelli^{gw e sj} (Spiralnudeln)
mit Spinatsoße^{m gw sj sc sm sn}
- B** Kohlrabi-Grünkerntopf^{m gd gw sj sc sm sn}
mit Kartoffelpüree^m
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 27. November 2018

- A** Paprika-Würstchen-Gulasch^{m gw sj sc sm sn}
mit Ebly^{gw m}
- B** Kräuterquark^m mit Kartoffeln
Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 28. November 2018

- A** Paniertes Fischfilet^{gw m sn}
mit Romanesco^m und Kartoffelpüree^m
- B** Kichererbsenragout^{sl m sj sn sm g}
mit Fladenbrot^{gw sm}
Salat/Gemüse

Donnerstag, 29. November 2018

- A** Tofutaler^{sj e gh gw sn sl}
mit Möhren in Petersiliensoße^{m gw sj sc sm sn}
und Bulgur^{m gw sj sm}
- B** Milchspeise aus Goldhirse^{m g sj sn}
Beerengrütze mit Joghurthaube^m
/ Salat/Gemüse

Freitag, 30. November 2018



- A** Geflügelbulette^{e gw} mit Kohlrabigemüse in
heller Soße^{m gw sj sc sm sn} und Kartoffeln
- B** Erbseneintopf^{g sj sn sm}
mit Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Schokopudding^m / Salat / Gemüse

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



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

November 2018

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