



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

**Weihnachtsferien**  
bis zum 04.01.2019

### Sprossen selber ziehen – kinderleicht

In einer Zeit, in der die meisten Gemüse aus fernen Ländern oder dunklen Kellern kommen, wachsen Sprossen ganz frisch auf eurer Fensterbank. Schon nach wenigen Tagen könnt ihr sie ernten und euch mit frischen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.



#### Sprossenzucht mit Sieb und Schälchen zum Kennenlernen!

Dicke und harte Samen werden zuerst 4 bis 12 Stunden eingeweicht, bei kleinen Samen könnt ihr gleich mit dem Spülen beginnen

1. Ihr gebt die Samen oder Sprossen in ein Sieb.
2. Unter fließendem Wasser spült ihr sie gründlich durch.
3. Das Wasser lasst ihr sorgfältig abtropfen.
4. Dann gebt ihr die Samen oder Sprossen in ein Schälchen.
5. Das Schälchen deckt ihr mit einem Stück Tuch oder Küchenpapier ab, damit sich keine Fliegen auf den Sprossen niederlassen können.
6. Die Samen oder Sprossen spült ihr 2-3mal täglich.
7. Schon nach wenigen Tagen könnt ihr ernten.

Zum Roh essen geeignet sind z.B. Sprossen von: Kresse, Radieschen, Rucola, Senf und Sonnenblumenkernen.

Sie schmecken prima auf Brot, im Quark oder im Salat.



Dienstag, 1. Januar 2019

**Neujahr**

Mittwoch, 2. Januar 2019

- A** Seelachsfilet in Soße a la Choron <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
(helle Soße mit Tomaten)  
mit Bulgur <sup>m gw sj sm</sup> (Zartweizen)
- B** Grüne-Bohnen-Eintopf  
mit Vollkornbrot <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Donnerstag, 3. Januar 2019

- A** Vegigeschnetzeltes "Gyros Art" <sup>sj m</sup>  
(griechische Art) mit Reis <sup>m g sj sm</sup>
- B** Gebratener Frischkäse <sup>m gw gr gg</sup>  
mit Möhren-Erbsen-Gemüse  
in Butterfond <sup>m</sup> und Kartoffeln  
Birnenkompott mit Vanillesoße <sup>m</sup>  
/ Knabbergemüse

Freitag, 4. Januar 2019

- A** Hähnchenkeule  
mit Rotkohl und Kartoffelpüree <sup>m</sup>
- B** Gemüsecremesuppe <sup>sl m</sup>  
mit Finnenbaguette <sup>gw gg sj m sm</sup>  
(Mehrkornbaguette)  
Kirschquark <sup>m</sup> / Knabbergemüse

**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, 7. Januar 2019

- A** **Farfalle** <sup>gw e sj</sup> (Schmetterlingsnudeln) mit Champignonsoße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** Vegetarische Kohlroulade <sup>sj gw gd e</sup> mit Bratensoße und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 8. Januar 2019

- A** **Seelachs in Schnittlauchsoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Vollkorndinkel** <sup>gd sj sm</sup>, Gurkensalat
- B** Italienischer Vollkorn-Nudel-Auflauf <sup>e m gw sj sc sm sn</sup> (mit Zucchini) mit Tomaten-Gemüse-Soße (Paprika, Brokkoli) Salat/Gemüse

Mittwoch, 9. Januar 2019

- A** **Geflügelbratwurst mit Maisgemüse** <sup>m</sup> und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>
- B** Asiatisches Sojageschnetzeltes <sup>sl m gw sc sm sn</sup> (Paprika, Möhre, Sojaprossen) mit **Jasmin-Reis** <sup>m sj sc sm</sup>  
Vanille-Sanddorn-Joghurt <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Donnerstag, 10. Januar 2019

- A** **Indische Currypfanne** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (Paneerkäse, Blumenkohl, Paprika) mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>
- B** **Ofenschlupfer** <sup>m e gw sj sm</sup> (süßer Auflauf aus Brötchen und Äpfeln) Pflaumenkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 11. Januar 2019

- A** **Linseneintopf** <sup>sl g sj sm</sup> mit Putenwienern
- B** **Hafertaler** <sup>gh gw e sj</sup> mit **Tomaten-Curry-Soße** und **Rahmpolenta** <sup>m g</sup> (Maisgrieß) Beerenquark <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Montag, 14. Januar 2019

- A** **Vollkornspirelli** <sup>gw sj e</sup> (Spiralnudeln) mit Spinat-Käse-Soße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** **Polentatasche** <sup>gw m</sup> mit **Rahmerbsen** <sup>m</sup> und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 15. Januar 2019

- A** **Chilli con Carne** <sup>g sj sc sm</sup> (Bohnen-Hackfleisch-Topf) mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Kartoffelgratin** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit Möhren und Porree (überbacken) Salat/Gemüse

Mittwoch, 16. Januar 2019

- A** **Fischfilet Bordelaise** <sup>m gw</sup> (Kräuter-Weißbrot-Auflage), **helle Gemüesoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Kartoffelstumpf** <sup>m</sup>
- B** **Möhrensuppe** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit Ingwer und Kokos und **Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>

Salat/Gemüse

Donnerstag, 17. Januar 2019

- A** **Königsberger Klopse** <sup>gw e</sup> (Hackbällchen) mit **Kapernsoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und **Kartoffeln**, dazu Eisbergsalat mit **Kräuter-Joghurt-Dressing** <sup>m</sup>
- B** **Vollkornreispfanne** <sup>m g sj sm</sup> mit **Sahnesoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Obst / Salat/Gemüse

Freitag, 18. Januar 2019

- A** **Falafel** <sup>gw e sj sm</sup> (Kichererbsenbällchen) mit Orientalischem Gemüse (Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose) und **Couscous** <sup>gw</sup> (Weizengrütze)
- B** **Tomatensuppe mit Gemüsestreifen** <sup>m</sup> dazu **Croutons** (Weißbrotwürfel) <sup>gw m sl</sup>  
Schokoladenpudding <sup>m</sup> mit Vanillesoße <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Montag, 21. Januar 2019

- A** **Makkaroni** <sup>gw e sj</sup> (Röhrennudeln) mit Tomaten-Frischkäse-Soße <sup>m</sup>
- B** **Kartoffel-Brokkoli-Auflauf** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 22. Januar 2019

- A** **Rinderbulette** <sup>gw e</sup> mit **Grünkohl** <sup>gh sj</sup> und **Kartoffeln**
- B** **Kürbissuppe** <sup>m</sup> mit **Schmand** <sup>m</sup> und **Finnenbaguette** <sup>gw gg sj m sm</sup>  
Salat/Gemüse

Mittwoch, 23. Januar 2019

- A** **Seelachs in Currysoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Paprikaquark** <sup>m</sup> mit **Kartoffeln**  
Chinakohlsalat mit Mandarinen-Joghurt-Dressing <sup>m</sup> / Obst

Donnerstag, 24. Januar 2019

- A** **Spinatlasagne** <sup>gw m e sj sc sm sn</sup> (Schichtnudeln)
- B** **Milchreis** <sup>g sj sc sm sn</sup>  
Apfelmus / Salat/Gemüse

Freitag, 25. Januar 2019

- A** **Putensteak mit Möhrengemüse** <sup>m</sup> und **Polenta** <sup>m g</sup>
- B** **Deftiger Erbseneintopf mit Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
Kirsch-Bananenquark <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Montag, 28. Januar 2019

- A** **Bunte Spirelli** <sup>gw e sj</sup> (Spiralnudeln) mit **Petersiliensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** **Kartoffel-Gemüse-Pfanne** mit **Hellas-Käse** <sup>m</sup> (griechischer Kuhmilchkäse) überbacken  
Obst / Knabbergemüse
- Dienstag, 29. Januar 2019
- A** **Geflügelfrikassee** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>
- B** **Gemüsenuggets** <sup>gw gg m</sup> mit **Kartoffeln** und **Käsesoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Stracciatellaquark (Schokosplitter) <sup>m sc</sup> / Salat/Gemüse
- Mittwoch, 30. Januar 2019
- A** **Fischbulette** <sup>Seelachs e gw</sup> mit **Ratatouille** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (Tomaten, Paprika, Zucchini) und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>
- B** **Gelbe Linsensuppe** <sup>m gw sj sm</sup> mit **Baguette** <sup>gw e m sc</sup> (frz. Weißbrot) Salat/Gemüse
- Donnerstag, 31. Januar 2019
- A** **Kesselgulasch** (Rindfleisch)
- B** **Möhren-Sesam-Schnitzel** <sup>gw sl e</sup> mit **Buttererbsen** <sup>m</sup> und **Ebly** <sup>gw m</sup> (Zartweizen) Pflaumenkompott mit Crumble <sup>gw m e sc sm sl n sj lu</sup> / Salat/Gemüse

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

Speiseplan



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

Januar 2019

**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