

Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

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

März 2019

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

Freitag, 1. März 2019

- A** Gemüsebratling^{gr e sl} mit **Risi-Bisi**^{m g sj sm}
(Reis, Erbsen)
und Tomaten-Curry-Soße
- B** **Minestrone**^{sl} (italienische Gemüsesuppe)
mit **Vollkornbrot**^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Zitronen-Grieß-Dessert^{gw m}
/ Salat/Gemüse

Montag, 4. März 2019

Rosenmontag

- A** **Vollkorn-Penne**^{gw e sj} (**Röhrennudeln**)
mit **Tomatensoße**^{m gw sj sc sm sn}
und **Reibekäse**^m
- B** **Vegetarische Paprikaschote**^{gw sl sn}
mit **Bratensoße** und **Vollkornreis**^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 5. März 2019

Faschingsdienstag

- A** **Rindergulasch**^{gw sj sc sm sn} mit **Kartoffeln**,
dazu **Eisbergsalat**
mit **Kräuter-Joghurt-Dressing**^m
- B** **Vegetarische Spitzkohlpfanne**^{sj m}
(Tofu, Ananas, Curry) mit **Reis**^{m g sj sm}
Pfannkuchen^{gw m e sj sc} / Salat/Gemüse

Mittwoch, 6. März 2019

- A** **Fischbulette**^{Lachs e gw} mit **Buttererbsen**^m
und **Kartoffelpüree**^m
- B** **Paella**^{sj m g sm} (spanisches Reisgericht mit Tofu)
Vanillejoghurt^m / Salat/Gemüse

Donnerstag, 7. März 2019

- A** **Käsetortellini**^{gw m} (gefüllte Nudeln)
mit **Spinatsoße**^{m gw sj sc sm sn}
- B** **Milchreis**^{g sj sc sn sm} mit **Zucker** und **Zimt**
Apfelmus / Salat / Gemüse

Freitag, 8. März 2019

Feiertag in Berlin

Havelland GS - HVS

Kennt ihr alle 5 Geschmacksrichtungen?

Bitter, süß, salzig, sauer (Zitrone) und umami (Japanisch für ‚schmackhaft‘, ‚köstlich‘, ‚würzig‘)

Was uns als Kind aufgetischt wird, sollte nicht nur gut für unseren Körper sein, sondern uns auch gut schmecken und mit möglichst vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen in Berührung bringen.

Wenn wir als Kind möglichst viele verschiedene Geschmacksrichtungen und Lebensmittel kennenlernen, sind wir später umso mehr in der Lage, uns selbst abwechslungsreich und gesundheitsfördernd zu ernähren. Dafür werden wir mit einer reichen Geschmacksvielfalt belohnt.

Geschmack muss entwickelt werden!

Ob ich etwas mag oder nicht, entwickelt sich mit der Häufigkeit, in der ich etwas probiere. Wir müssen uns selbst die Chance geben, diesen Geschmack zu entwickeln.



Bewusstes Schmecken und Erleben aller Geschmacksrichtungen gibt uns nicht nur eine große Vielfalt, unser Körper nimmt auch das Sättigungsgefühl eher wahr.

Kinder zu Gourmets machen

Ein Spritzer frisch gepresster Zitronensaft oder Essig in Essen und Getränken lässt uns die Geschmacksrichtung „sauer“ erleben. Für die Geschmacksrichtung „bitter“ probiert doch einfach mal eine Grapefruit oder mischt in euren Salat einige Blätter Chicorée oder Radicchio. Für die fünfte Geschmacksrichtung „umami“ könnt ihr viele Gerichte auch mit Sojasoße würzen.



Was ist Umami?

<https://www.tagesspiegel.de/geschmack-was-ist-eigentlich-umami/19344128.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Umami>

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2012-11/Moller-Guter-Geschmack>



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, 11. März 2019

- A** **Spirelli** (Spiralnudeln) ^{gw e sj}
mit Soße Bolognese
 (Tomaten-Hackfleisch-Soße) ^{Rind gd sj sm}
- B** **Vegibratwurst** ^{gw e} **mit Tex-Mex-Gemüse**
 (grünen Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika) ^{m g sj sc sm}
 und **Ebly** ^{gw}
 Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 12. März 2019

- A** **Hafertaler** ^{gh gw e sj} **mit Zwiebelsoße,**
Kohlrabigemüse in Butterfond ^m
 und **Kartoffeln**
- B** **Ratatouille** ^{m gw sj sc sm sn} (Tomaten, Paprika, Zucchini)
 mit **Rahmpolenta** ^{m g} (Maisgrieß)
 und **Käsewürfeln "Hellas"** ^m (Kuhmilch)
 Stracciatellaquark ^{sc} (Schokosplitter)
 / Salat/Gemüse

Mittwoch, 13. März 2019

- A** **Hähnchenroulade**
 mit **Kartoffeln** und **grünen Bohnen** ^m
- B** **Tomaten-Nudel-Auflauf** ^{m gw e sj sc sm sn}
 Zitronenjoghurt ^m / Salat/Gemüse

Donnerstag, 14. März 2019

- A** **Lachsfilet in Zitronensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
 und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** **Blumenkohlsuppe** ^m
 mit **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm}
 (Mehrkornbaguette)
 Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Freitag, 15. März 2019

- A** **Chinapfanne** (Möhre, Weißkohl, Zuckererbsen,
 Sojasprossen) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
- B** **Eierfrikassee** ^{m gw sj sc sm sn} mit **Kartoffeln**
 Obst / Salat/Gemüse

Montag, 18. März 2019

- A** **Bunte Farfalle** ^{gw e sj} (Schmetterlingsnudeln)
 mit **Käsesoße** ^{m gw sj sc sm sn}
- B** **Orientalische Gemüsepfanne**
 (Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose)
 mit **Couscous** ^{gw} (Weizengrütze)
 Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 19. März 2019

- A** **Putengeschnetzeltes "Züricher Art"**
 (Champignons, Sahne, Zwiebeln) ^{m gw sj sc sm sn}
 mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Überbackende Zucchini-Kartoffeln** ^m
 Quarkspeise ^m
 mit **Honey Pops** (Puffweizen) ^{gw}
 / Salat/Gemüse

Mittwoch, 20. März 2019

- A** **Mehlierter Seelachs** ^{gw}
 mit **Mascarpone-Möhren** ^{m gw sj sc sm sn}
 (italienischer Frischkäse) und **Kartoffeln**
- B** **Saftige vegetarische Lasagne**
 (Schichtnudeln) ^{gw gd m e sj sm}
 Obst / Salat/Gemüse

Donnerstag, 21. März 2019

- A** **Gebackener Frischkäse** ^{m gw gr gg}
 mit **Möhren-Erbsen-Gemüse**
 in **Butterfond** ^m und **Kartoffeln**
- B** **Grießbrei** ^{m gw}
 Kirschkompott mit Quarkhaube ^m
 / Salat/Gemüse

Freitag, 22. März 2019

- A** **Möhreneintopf mit Rindfleisch**
- B** **Tofutaler** ^{sj e gh gw sn sl},
 helle **Gemüesoße** ^{m gw sj sc sm sn}
 und **Kartoffelstampf** ^m
Müslijoghurt ^{gh gw gg m sj sc sm sn}
 mit **Agavendicksaft** / Salat/Gemüse

Montag, 25. März 2019

- A** **Vollkorn-Penne** ^{gw e sj} (Röhrennudeln)
 mit **Tomaten-Basilikum-Soße**
 und **italienischem Hartkäse** ^{m e}
- B** **Gemüsegulasch** ^{m gw sj sc sm sn}
 mit **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
 Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 26. März 2019

- A** **Boeuf Stroganoff** ^{m gw sj sc sm sn}
 (Rindgeschnetzeltes mit Champignons und
 Gurken) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm},
 dazu **Rote-Bete-Rohkost**
- B** **Grainierter Blumenkohl** ^{m gw sj sc sm sn}
 (überbacken) mit **Kartoffeln**
 Salat/Gemüse

Mittwoch, 27. März 2019

- A** **Seelachsfilet in Soße a la Choron** ^{m gw sj sc sm sn}
 (helle Soße mit Tomaten)
 mit **Bulgur** ^{m gw sj sm} (Zartweizen)
- B** **Grüne-Bohnen-Eintopf**
 mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
 Obst / Salat/Gemüse

Donnerstag, 28. März 2019

- A** **Vegigeschnetzeltes "Gyros Art"** ^{sj m}
 (griechische Art) mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Rührei** ^m mit **Blattspinat** ^{m gw sj sc sm sn}
 und **Kartoffeln**
 Schokoladenpudding ^m
 / Salat/Gemüse

Freitag, 29. März 2019

- A** **Hähnchenkeule**
 mit **Rotkohl** und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Gemüsecremesuppe** ^{sl m}
 mit **Finnenbaguette** ^{gw gg sj m sm}
 (Mehrkornbaguette)
 Kirsch-Banane-Quark ^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

März 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