

# Speiseplan



**LUNA**  
Vollwert-Catering

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

## Juni 2019

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

Montag, 3. Juni 2019

- A** **Spirelli** <sup>gw e sj</sup> (Spiralnudeln)  
mit **Soße Bolognese** <sup>Rind gd sj sm</sup>  
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** **Vegetarische Bratwurst** <sup>sj sl g e m sn</sup>  
mit **Tomaten-Curry-Soße**  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 4. Juni 2019

- A** **Eierfrikassee** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Jasminreis** <sup>m sc sm</sup>
- B** **Ratatouille** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (Tomaten, Paprika, Zucchini)  
mit **Rahmpolenta** <sup>m g</sup> (Maisgrieß) und  
**Käsewürfeln "Hellas"** <sup>m</sup> (griechischer Kuhmilchkäse)  
Stracciatellaquark <sup>m sc</sup> (Schokosplitter)

/ Salat/Gemüse

Mittwoch, 5. Juni 2019

- A** **Hähnchenroulade mit Kartoffeln**  
und **Spargel in Soße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>
- B** **Blumenkohlsuppe** <sup>m</sup> mit  
**Finnenbaguette** <sup>gw gg sj m sm</sup> (Mehrkornbaguette)

Rhabarber-Vanille-Joghurt <sup>m</sup>

/Salat/Gemüse

Donnerstag, 6. Juni 2019

- A** **Lachsfilet in Zitronensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>

- B** **Tomaten-Nudel-Auflauf** <sup>m gw e sj sc sm sn</sup>



Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Freitag, 7. Juni 2019

- A** **Hafertaler** <sup>gh gw e sj</sup> mit **Zwiebelsoße**,  
**Kohlrabigemüse in Butterfond** <sup>m</sup>  
und **Kartoffeln**

- B** **Chinapfanne** (Möhre, Weißkohl, Zuckererbsen,  
Sojasprossen) mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>

Obst / Salat/Gemüse

**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*

## Sommer-Limo selber machen!

Havelland GS - HVS

Mit selbstgemachter Limo habt ihr eine leckere, fruchtige und vitaminreiche Alternative zur oft viel zu süßen gekauften Limonade. Leckere Limonade könnt ihr aus allen Früchten machen, die sich pressen lassen.



### Zitrus-Minz-Limo

3 Bio Zitronen, 3 Bio Limetten, 3 EL brauner Zucker,  
2,5 Liter Mineralwasser, 1 Bund Minze

- Zitronen und Limetten heiß waschen.
- Jeweils 1 Zitrone und 1 Limette in Scheiben schneiden.
- Die übrigen Zitronen und Limetten auspressen.
- Alles mit 1 l Mineralwasser und braunem Zucker in einem Getränkspender (ca. 3 l Inhalt) ca. 1 Stunde ziehen lassen.
- Minze waschen, trocken schütteln und zur Limonade geben.
- Mit 1,5 l gut gekühltem Mineralwasser aufgießen und nach Belieben mit weiterem Mineralwasser auffüllen.

### Holunderblüten-Limo

125 ml Holunderblütensirup, 4-5 Bio-Limetten, gestoßenes Eis oder Eiswürfel, 600 ml Mineralwasser.

- 1 Limette in Spalten schneiden (vorher waschen) und eurer Limo zum Schluss als Deko hinzugeben.
- Limetten auspressen und den Saft mit dem Holunderblütensirup verrühren.
- Gläser zur Hälfte mit gestoßenem Eis oder Eiswürfeln füllen und die Limettenspalten darauf verteilen. Den Saft darüber gießen und mit Mineralwasser auffüllen.

Die klassische Limonade besteht aus Zitronensaft, braunem Zucker oder Honig und Mineralwasser! Der Name Limonade kommt übrigens von der Limone, was eine altertümliche Bezeichnung für Zitrone ist.

LUNA wünscht Euch allen wunderschöne und  
erholungsreiche Ferien!



Montag, 10. Juni 2019

**Pfingstmontag**

Dienstag, 11. Juni 2019

**Ferientag in Berlin**

**A** **Bunte Farfalle** <sup>gw e sj</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit **Käsesoße** <sup>m gw sj sc sn sn</sup>

**B** **Orientalische Gemüsepfanne**  
(Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose)  
mit **Couscous** <sup>gw</sup> (Weizengrütze)

Obst / Knabbergemüse

Mittwoch, 12. Juni 2019

**A** **Mehlierter Seelachs** <sup>gw</sup>  
mit **Mascarpone-Möhren** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
(italienischer Frischkäse) und **Reis** <sup>m g sj sm</sup>

**B** **Saftige vegetarische Lasagne**  
(Schichtnudeln) <sup>gw gd m e sj sm</sup>

Obst / Salat/Gemüse

Donnerstag, 13. Juni 2019

**A** **Gebackener Frischkäse** <sup>m gw gr gg</sup>  
mit **Möhren-Erbesen-Gemüse**  
in **Butterfond** <sup>m</sup> und **Kartoffeln**

**B** **Grießbrei** <sup>m gw</sup>  
Erdbeerkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 14. Juni 2019

**A** **Brokkolicremesuppe** <sup>m</sup>  
mit **Geflügelbällchen** <sup>e</sup>

**B** **Tofutaler** <sup>sj e gh gw sn sl</sup>,  
helle **Gemüsesoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Kartoffelstampf** <sup>m</sup>

**Müsljoghurt** <sup>gh gw gg m sj sc sm sn</sup>  
mit **Agavendicksaft** / Salat/Gemüse

Montag, 17. Juni 2019

**A** **Farfalle** <sup>gw e sj</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit **Pesto verde**  
(kalte Kräutersoße mit Sonnenblumenkernen)

**B** **Gemüsegulash** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 18. Juni 2019

**A** **Boeuf Stroganoff** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
(Rindergeschneitztes mit Champignons und  
Gurken) mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>,  
dazu **Rote-Bete-Rohkost**

**B** **Gratinierter Blumenkohl** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
(überbacken) mit **Kartoffeln**

Salat/Gemüse

Mittwoch, 19. Juni 2019 letzter Schultag

**A** **Vollkorn-Penne** <sup>gw e sj</sup> (Röhrennudeln)  
mit **Tomaten-Baslikum-Soße**  
und **italienischem Hartkäse** <sup>m e</sup>

**B** **Grüne-Bohnen-Eintopf**  
mit **Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>

Obst / Salat/Gemüse

Donnerstag, 20. Juni 2019

**Sommerferien bis 02.08.2019**

**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> (Weizengrütze)

**B** **Rührei** <sup>m</sup> mit **Spinat** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und **Kartoffeln**

Schokoladenpudding <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Freitag, 21. Juni 2019

**A** **Hähnchenkeule mit Nudelsalat** <sup>gw sn sj e</sup>  
**B** **Cremige Gemüsesuppe** <sup>sl m</sup>  
mit **Finnenbaguette** <sup>gw gg sj m sm</sup>  
(Mehrkornbaguette)

Pfirsichquark <sup>m</sup> / Salat/Gemüse

Montag, 24. Juni 2019

**A** **Penne** <sup>gw e sj</sup> (Röhrennudeln)  
mit **Tomaten-Gemüse-Soße**

**B** **Gemüsefrikadelle** <sup>gw e</sup> mit  
**Tex-Mex-Gemüse** <sup>m g sj sc sm</sup> (grünen Bohnen,  
Kidneybohnen, Mais, Paprika) und **Ebly** <sup>gw</sup>

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 25. Juni 2019

**A** **Geflügelfrikassee** <sup>m gw sj sc sm sn</sup> und  
**Vollkorndinkel** <sup>gd sj sm</sup>, **Gurkensalat**

**B** **Ital. Vollkorn-Nudel-Auflauf** <sup>e m gw sj sc sm sn</sup>  
(mit Zucchini)

mit **Tomatensoße** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>

Salat/Gemüse

Mittwoch, 26. Juni 2019

**A** **Geflügelbulette** <sup>gw e</sup> mit **Maisgemüse** <sup>m</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

**B** **Asiatisches Sojageschnetzeltes** <sup>sl m gw sc sm sn</sup>  
(Paprika, Möhre, Sojasprossen)  
mit **Jasmin-Reis** <sup>m sj sc sm</sup>

Tomatensalat / Obst

Donnerstag, 27. Juni 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, 28. Juni 2019

**A** **Panierter Seelachs** <sup>gw m sn</sup>  
mit **Kräuterdip** <sup>m</sup>,  
**Gewürzgurken und Kartoffelsalat** <sup>sn</sup>

**B** **Gazpacho** (spanische Gemüsesuppe)  
mit **Baguette** <sup>gw e m sc</sup>



Erdbeerquark <sup>m</sup> / 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

**Juni 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*