



April 2014

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind gem. Artikel 29
Absatz 1 der VO (EG) Nr. 834/2007;
VO (EG) 889/2008 Bio

Dienstag, 01. April 2014

A Saftige vegetarische Lasagne ^{etgm1}

B Milchreis ^{m1/2}

Kirschkompott /
Rohkostangebot

Mittwoch, 02. April 2014

A Fisch in Zitronensoße ^{m2g}
und Vollkornreis ^{m2}

B Cremige Erbsensuppe ^{sl}
Quark ^{m1/2} mit Honey Pops ^{g/}
Rohkostangebot

Donnerstag, 03. April 2014

A Hühnerkeulen
mit Mascarpone Möhren ^{m2g}
und Kartoffeln

B Indische Currypfanne ^{gm2sj}
mit Reis ^{m2}

Obst / Rohkostangebot

Freitag, 04. April 2014

A Lammgulasch ^{gtm2}
mit Kartoffeln

B Grüne Bohneneintopf
mit Vollkornbrot ^g

Mangojoghurt ^{m1/2/}
Rohkostangebot

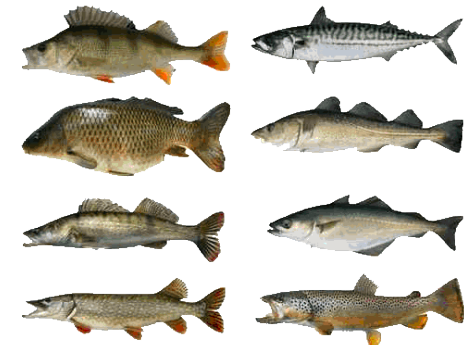
Fische haben Gräten

Gräten gehören zum Fisch wie die Knochen zu den Säugetieren. Sie bilden das Gerüst damit der Fisch sich im Wasser fortbewegen kann und nicht in sich zusammenfällt.

Ein Filet hat nur sehr wenige Gräten. Sie sind ein Qualitätsmerkmal für ein frisch zubereitetes Filet.

Wissen wir so genau was in einem Fischstäbchen enthalten ist? Beim durchgedrehten Fisch merkt man keine Gräten. Bei einem Fischfilet sehen wir auf den ersten Blick was wir auf dem Teller haben. Es ist nicht nur lecker, es versorgt den Körper obendrein mit wichtigen Nährstoffen. Fisch enthält leicht verdauliches Eiweiß, Jod, wichtige Vitamine, Mineralstoffe und lebensnotwendige Fettsäuren.

Am 2. April gibt es bei LUNA Seelachsfilet in Zitronensoße.



Übrigens: Der Seelachs gehört nicht zu den Lachsen, sondern zur Familie der Dorsche.

Er lebt im Nordatlantik und in der Nordsee.



Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht - m1 = mit Vollmilch - m2 = mit Butter oder Sahne

- e = mit Ei - n = mit Nüssen - t = mit Tomaten - g = mit Gluten - sl = mit Sellerie - sn = mit Senf - sm = mit Sesam - sj = mit Soja

Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. Artikel 29 Absatz 1 der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor

Montag, 07. April 2014

- A** Chili con Carne ^{Rind t}
(Bohnen-Hackfleisch-Topf)
mit Fladenbrot ^g
- B** Makkaroni ^g mit Kräutersoße ^{m2}
Obst

Dienstag, 08. April 2014

- A** Fischbulette ^{eg} mit Erbsen in
Soße ^{m1/2g} und Kartoffelpüree ^{m1/2}
- B** Vegetarische Paella
mit Tofuwürfeln ^{m2}
Pflirsichkompott /
Rohkostangebot

Mittwoch, 09. April 2014

- A** Eierfrikassee ^{m2g}
mit Vollkornreis ^{m2}
- B** Kartoffeln mit Kräuterquark ^{m1/2}
Tomatensalat / Rohkostangebot

Donnerstag, 10. April 2014

- A** Königsberger Klopse ^{Geflügel egm2}
mit Kapernsoße ^{gm2}
und Kartoffeln
- B** Orientalische Gemüsepfanne ^{gm2}
und Couscous ^{gm2}
Blattsalat
mit Balsamicodressing /
Rohkostangebot

Freitag, 11. April 2014

- A** Linsensuppe ^{sl} mit Brot ^g
- B** Grünkerntaler ^{eg}
mit Butterbohnen, Bulgur ^{gm2}
und Zwiebelsoße ^t
Stracciatella Quark ^{m1/2/}
Rohkostangebot

Montag, 14. April 2014

Osterferien 14.04. - 26.04.2014

- A** Sheperd's Pie ^{sltm1}
(Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf)
- B** Penne ^g mit Tomatenrahmsauce ^{gm2}
Obst

Dienstag, 15. April 2014

- A** Tofubratwurst ^{sjeg}
mit Currysoße ^{m2g}
und Kartoffelpüree ^{m1/2}
- B** Milchnudeln ^{m1/2eg}
Pflaumenkompott /
Rohkostangebot

Mittwoch, 16. April 2014

- A** Gebratenes Fischfilet ^{eg}
mit ZucchiniGemüse ^{m2g}
und Vollkornreis ^{m2}
- B** Tomaten-Paprika-Ragout ^{m2g}
mit Ebly ^g (Zartweizen)
Zitronenjoghurt ^{m1/2/}
Rohkostangebot

Donnerstag, 17. April 2014

- A** Putengyros ^{tm2}
mit Rahmpolenta ^{m2}
- B** Bauernfrühstück ^e
Gurkensalat mit
Joghurt-Dill-Dressing ^{m1/}
Rohkostangebot

Freitag, 18. April 2014

Karfreitag

Montag, 21. April 2014

Ostermontag

Dienstag, 22. April 2014

- A** Bunte Nudeln ^{gt} mit Käsesoße ^{g m1/2}
- B** Vegischnitzel ^{egm1sj}
mit Rahmkohlrabi ^{m2g}
und Kartoffelpüree ^{m1/2}

Obst / Rohkostangebot

Mittwoch, 23. April 2014

- A** Stroganoff ^{Rind} mit Spätzle ^{eg}
- B** Maultaschen (gefüllte Teigtaschen) ^g
in Gemüsebrühe
Mango-Apfel-Kompott /
Rohkostangebot

Donnerstag, 24. April 2014

- A** gedünstetes Fischfilet
mit Spinat ^{m2g} und Kartoffeln
- B** Bunte Vollkornreispfanne ^{m2}
mit Schnittlauchsoße ^{m2g}
Eisbergsalat mit
Joghurt-Mandarinendressing ^{m1/2/}
Rohkostangebot

Freitag, 25. April 2014

- A** Wirsingintopf mit Finnenbrot ^g
- B** Broccoli-NuBecke ^{neg}
mit Maisgemüse ^{m2g}
und Couscous ^{gm2}
Erdbeerquark ^{m1/2/}
Rohkostangebot

Montag, 28. April 2014

- A** Makkaroni ^g
mit Soße Bolognese ^{Rindtg}
- B** Jamies Linsencorma ⁿ mit
Sauerrahm und Fladenbrot ^{eg}
Obst

Dienstag, 29. April 2014

- A** Putengeschnetzeltes
mit Pilzen ^{gm2} und Ebly ^g
- B** Panierter Käse ^{egm1}
mit Spinat ^{m2g} und Kartoffeln
Möhren-Apfelsalat /
Rohkostangebot

Mittwoch, 30. April 2014

- A** Fischpfanne ^{tm2}
mit Gemüse und Reis ^{m2}
- B** Nudelaufbau ^{egm2}
mit Sahnesoße
Blattsalat mit Zitronen-Oliven
Dressing / Rohkostangebot

S p e i s e p l a n



Gewerbehof 9 : 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

April 2014

Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht - m1 = mit Vollmilch - m2 = mit Butter oder Sahne
- e = mit Ei - n = mit Nüssen - t = mit Tomaten - g = mit Gluten - sl = mit Sellerie - sn = mit Senf - sm = mit Sesam - sj = mit Soja
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. Artikel 29 Absatz 1 der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070
Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor