

Mai 2014

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

Montag, 05. Mai 2014

- A** **Kichererbsenragout** ^{sjst}
 mit **Fladenbrot** ^g
- B** **Spaghetti** ^g
 mit **Pesto verde** ⁿ
 (grüne Kräuterpaste)
 und **Parmesan** ^{m1} (ital. Hartläse)
 Obst

Dienstag, 06. Mai 2014

- A** **Seelachs** ^{eg} **gebraten**
 mit **Möhren in Soße** ^{m2g}
 und **Vollkornreis** ^{m2}
- B** **Kräuterquark** ^{m1/2} mit **Kartoffeln**
 Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 07. Mai 2014

- A** **Rindergulasch** ^{tg} mit **Nudeln** ^g
- B** **Sojafleisch Curry** (indischer Eintopf)
 mit **Reis** ^{m2}
 Himbeerjoghurt ^{m1/2} / Salat/
 Gemüse

Donnerstag, 08. Mai 2014

- A** **Kartoffel-Brokkoli-Auflauf** ^{gm1/2}
- B** **Linsentaler** ^{eg}
 mit **Paprikagemüse** ^{tm2g}
 und **Cous-Cous** ^g
Apfelmus / Salat/ Gemüse

Freitag, 09. Mai 2014

- A** **Hühnerschnitzel** ^{eg}
 mit **Schnippelbohnen** ^{m2g}
 und **Kartoffelpüree** ^{m1/2}
- B** **Minestrone** ^{tsl} (ital. Gemüsesuppe)
 mit **Croutons** ^g
 Sahnepudding ^{m1/2}
 mit Fruchtsoße / Salat/ Gemüse

Donnerstag, 01. Mai 2014

Tag der Arbeit

Freitag, 02. Mai 2014

unterrichtsfreier Tag

Ratatouille ^{t gm2} (franz. Gemüseintopf)
 und Käsewürfel
 mit **Polenta**

Sahnequark ^{m1/2}
 mit Waldfrüchten / Obst

Sommerzeit ist Beerenzeit



Die Erdbeeren eröffnen die Beerenzeit im Mai. Sie enthalten viel Vitamin C und sind wie alle Beeren kalorienarm.

Mit Sicherheit stehen sie auf der Beliebtheitsskala ganz oben.

Im Juli gibt es die größte Auswahl an heimischen Beeren, denn dann sind auch die Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren und Johannisbeeren reif. Die Brombeeren bilden im August das Ende der Beerenzeit.

BEERENOBST



SO NAH. SO GUT.
 www.werder-frucht.de



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, 12. Mai 2014

- A** Paprika-Würstchen-Gulasch^{Geflügelgm2} mit Spirelli^{(Spiralnudeln)^g}
B Vegetarisches Schnitzel^{sjeg} mit Erbsen in Soße^{m1/2g} und Bulgur^{gm2}
 Obst

Dienstag, 13. Mai 2014

- A** Szegediner Krauttopf^{tg Rind} (Weißkohl-Rindfleisch Eintopf) mit Kartoffeln
B Kartoffelklöße^{slm1} mit Pilzragout^{m2gt}
 Knackiger Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing / Obst
Mittwoch, 14. Mai 2014

- A** Fischfilet Bordelaise (Kräuterkruste)^{m2g} mit Zitronensoße^{m2g} und Vollkornreis^{m2}
B Gemüseragout^{gm2slt} mit Kartoffeln
 Joghurt^{m1} mit Honey pops^g (Puffweizen mit Honig)
 / Salat/ Gemüse

Donnerstag, 15. Mai 2014

- A** Nudel-Zucchini-Auflauf^{egm1/2} mit Tomaten-Basilikum-Soße
B Grießbrei^{m1/2g}
 Kirschkompott / Salat/ Gemüse

Freitag, 16. Mai 2014

- A** Grünerntaler^{eg} mit Mais^{m2} und Kartoffelpüree^{m1/2}
B Erbsensuppe^{sl} mit Brot^g
 Vanillequark^{m1/2} / Salat/ Gemüse

Montag, 19. Mai 2014

- A** Bunte Nudeln^{gt} mit Käsesoße^{m2g}
B Sesam-Möhren-Schnitzel^{egsm} mit Zucchini Gemüse^{m2g} und Eibly^g(Zartweizen) Obst

Dienstag, 20. Mai 2014

- A** Fischfrikassee^{m2g} mit Erbsen dazu Kartoffeln
B Blumenkohlsuppe^{gm1/2} mit Baguette^g
 Tomatensalat / Obst

Mittwoch, 21. Mai 2014

- A** Putenbratwurst mit Sauerkraut^{m2} und Kartoffelpüree^{m1/2}
B Gemüserisotto^{m2} (ital. Reis-Gemüse-Pfanne) mit Gorgonzolasoße^{m1/2g} (Blauschimmel-Käse)
 Chinakohlsalat mit Mandarinen-Joghurt-Dressing^{m1/2} / Obst

Donnerstag, 22. Mai 2014

- A** Chili con Carne^{Rind t} (mexikanischer Hackfleisch-Bohnen-Topf) mit Fladenbrot^g
B Spinat Lasagne^{gm2}(Schichtnudeln) Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Crumble^g(Streusel) / Salat/ Gemüse

Freitag, 23. Mai 2014

- A** Gemüseeintopf^{sl} mit Vollkornbrot^g
B Tofutaler^{sjeg} mit Mascarpone Möhren (ital. Frischkäse)^{m2g} und Vollkornreis^{m2}
 Pfirsichquark^{m1/2} / Salat/ Gemüse

Montag, 26. Mai 2014

- A** Spirelli^g (Spiralnudeln) mit Thymian-Möhrensoße^{m2g}
B Überbackener Blumenkohl^{m1/2g} mit Kartoffeln
 Obst

Dienstag, 27. Mai 2014

- A** Falafel^{eg} (Kichererbsenbällchen) mit Fladenbrot^g und Zaziki^{m1} (Gurken-Jogh/Quark-Dip)
B Milchreis^{m1/2} mit Zucker und Zimt
 Apfelmus / Salat/ Gemüse

Mittwoch, 28. Mai 2014

- A** Gebratenes Fischfilet^{egm2} mit fruchtiger Curryrahmsoße und Reis^{m2}
B Kartoffelgulasch^t
 Gurkensalat / Obst

Donnerstag, 29. Mai 2014**Christi Himmelfahrt**Freitag, 30. Mai 2014

- unterrichtsfreier Tag**
 Möhre Eintopf mit Brot^g
 Erdbeerragout^{m1/2} / Obst

S p e i s e p l a n



LUNA
 Vollwert-Catering

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

Mai 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