



Juni 2014

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

Montag, 02. Juni 2014

- A** **Vollkornnudeln**^g
mit **Spinat-Gorgonzola Sahnesoße**^{gm1/2}
- B** **Mexikanische Gemüsepfanne**^{sjtm2g}
(Mais, Paprika, Bohnen) mit **Reis**^{m2}
Obst

Dienstag, 03. Juni 2014

- A** **Fischklops**^{eg} mit **Gurken-Dill-Soße**^{m2g}
und **Kartoffeln**
- B** **Kohlrabicremesuppe**^{m2} mit **Baguette**^g
Blattsalat mit
Zitronen-Oliven-Dressing / Obst

Mittwoch, 04. Juni 2014

- A** **Kesselgulasch**^{Rindtg}
- B** **Broccoli-Nußecke**^{neg}
mit **Kartoffel-Möhre-Stampf**^{m1/2}
Reiscreme^{m1/2} mit Fruchtsoße
/ Salat/ Gemüse

Donnerstag, 05. Juni 2014

- A** **Senfeier**^{m2g} mit **Kartoffeln**
- B** **Nudelauflauf (mit Tomatenwürfeln)**^{gm1/2e}
dazu **Schnittlauchsoße**^{m2g}
Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Freitag, 06. Juni 2014

- A** **Spargelcremesuppe**^{m2} mit **Baguette**^g
- B** **Gemüseragout**^{m2g} mit **Bulgur**^g
Müsljoghurt^{gmm1/2} mit **Agavendicksaft**
/ Salat / Gemüse

Was ist Vollkorn?

Auf dem Luna Speiseplan findet ihr häufig Produkte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollkornreis.

Vollkorn: Das klingt gesund und ist es auch! Vollkornprodukte enthalten anders als Weißmehlprodukte noch das ganze Korn, also Keimling, Schale und Mehlkörper. Der Keimling liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, der Mehlkörper Eiweiß und Energie, die Schale des Korns reichlich Ballaststoffe. Diese kurbeln die Verdauung an, können uns vor Krankheiten schützen, sind gut für Herz und Kreislauf aber vor allem halten sie uns länger satt.

Je dunkler das Brot, desto mehr Vollkorn enthält es? Das glauben viele, ist aber ein Trugschluss. Weder die dunkle Farbe noch eingebackene ganze Körner, Nüsse oder Kerne garantieren das volle Korn. Am 25. Juni gibt es bei Luna Vollkorn Bauerbrot zur Suppe. Vollkorn kann sehr fein gemahlen werden und somit muss ein Vollkornbrot nicht zwangsläufig grobe Schrotanteile enthalten.

Wollt ihr ein Vollkornprodukt im Supermarkt kaufen, müsst ihr beim Einkauf sehr genau auf die Bezeichnung wie Vollkorn, Vollgetreide, Vollhafer oder Vollweizen achten.



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, 09. Juni 2014

Pfingstmontag

Dienstag, 10. Juni 2014

- A** Farfalle^g mit Pesto verdeⁿ
(grüne Kräuterpaste)
und Parmesan^{m1} (ital. Hartkäse)
- B** Tomatensuppe^{m2} mit Reis^{m2}
Obst

Mittwoch, 11. Juni 2014

- A** Gemüseragout mit Lachswürfeln^{slm2g}
dazu Vollkornreis^{m2}
- B** Milchspeise aus Goldhirse^{m1/2}
Rote Grütze / Knabbergemüse

Donnerstag, 12. Juni 2014

- A** Geflügelfrikassee^{gm2} mit Reis^{m2}
- B** Kräuterquark^{m1/2} mit Kartoffeln
Coleslaw (Weißkohl-Möhre-Rohkost
mit Joghurt Dressing)^{m1} / Obst

Freitag, 13. Juni 2014

- A** Penne^g mit Soße Bolognese^{Rindtg}
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** Maiskolben mit Butter,
dazu Kartoffelpüree^{m1/2}
Schokoladenpudding^{m1/2}
mit Vanillesoße^{m1/2}
/ Salat / Gemüse

Montag, 16. Juni 2014

- A** Farfalle^g mit Tomaten-Basilikumsoße
und Reibekäse^{m1}
- B** Polentatasche^{eg} mit Risi-Bisi-Reis^{m2}
und Sahnesoße^g
Obst

Dienstag, 17. Juni 2014

- A** Fisch paniert^{ge} mit Spargelragout^{m2g}
und Kartoffeln
- B** Chinapfanne^{sjt} (Möhre, Bambus,
Morcheln) mit Reis^{m2}
Tomaten-Gurken-Salat / Obst

Mittwoch, 18. Juni 2014

- A** Bulette^{Rindtg} mit Rotkohl
und Kartoffelpüree^{m1/2}
- B** Maultaschen^{geslm1} (gefüllte
Teigtaschen) in Gemüsebrühe
Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 19. Juni 2014

- A** Gemüserisotto^{m2}
mit Gorgonzolasoße^{m1/2g}
- B** Rührei^{m2} mit Blattspinat^{m2g}
und Kartoffeln
Heidelbeerquark^{m1/2} / Salat / Gemüse

Freitag, 20. Juni 2014

- A** Hühnersuppe
mit Buchstabennudeln^{ge}
- B** Wrap^g (Weizenfladen) mit Salat,
Reibekäse^{m1} und Dressing^{m1/2t}
Zitronen-Grieß-Dessert^{m1/2g}
Salat / Gemüse

Montag, 23. Juni 2014

- A** Spätzle^{m2eg} mit Waldpilzsoße^{gm2}
- B** Frischkäse paniert^{egm1}
mit Paprikagemüse^{tm2g}
und Vollkornreis^{m2}
Obst

Dienstag, 24. Juni 2014

- A** Saftige vegetarische Lasagne^{etgm1}
- B** Milchreis^{m1/2}
Kirschkompott / Knabbergemüse

Mittwoch, 25. Juni 2014

- A** Fisch in Zitronensoße^{m2g}
und Vollkornreis^{m2}
- B** Cremige Erbsensuppe^{sl}
mit Sauerrahm^{m1/2}, dazu Bauernbrot^g
Quark^{m1/2} mit Honey Pops^g
/ Salat / Gemüse

Donnerstag, 26. Juni 2014

- A** Hühnerkeulen mit Buttererbsen^{m2}
und Kartoffelpüree^{m1/2}
- B** Indische Currypfanne^{gm2sj} mit Reis^{m2}
Obst / Salat / Gemüse

Freitag, 27. Juni 2014

- A** Lammgulasch^{tg} mit Kartoffeln
- B** Gazpacho^t (Spanische Gemüsesuppe)
mit Baguette^g
Erdbeerjoghurt^{m1/2}
/ Salat / Gemüse

Montag, 30. Juni 2014

- A** Chili con Carne^{Rind t}
(Bohnen-Hackfleisch-Topf)
mit Fladenbrot^g
- B** Makkaroni^g mit Kräutersoße^{m2g}
Obst

Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

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

Juni 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