

## Juli 2014

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

### Dienstag, 01. Juli 2014

- A** Eierfrikassee<sup>m2g</sup> mit **Vollkornreis**<sup>m2</sup>  
**B** **Kartoffeln** mit Kräuterquark<sup>m1/2</sup>  
 Tomatensalat / Obst

### Mittwoch, 02. Juli 2014

- A** Fischbulette<sup>eg</sup> mit Erbsen in Soße<sup>m1/2g</sup>  
 und **Kartoffelpüree**<sup>m1/2</sup>  
**B** Vegetarische Paella  
 (Spanische Reis-Gemüsepfanne)  
 mit Tofuwürfeln<sup>m2t</sup>  
 gelbe Grütze (Pfirsich, Aprikose, Mango)  
 / Salat / Gemüse

### Donnerstag, 03. Juli 2014

- A** Königsberger Klopse<sup>Geflügel egm2</sup>  
 (Hackbällchen)  
 mit Kapernsoße<sup>gm2</sup> und Kartoffeln  
**B** Orientalische Gemüsepfanne<sup>tm2g</sup>  
 und **Couscous**<sup>gm2</sup>  
 Blattsalat mit Balsamicodressing  
 (Balsamessig)  
 / Obst

### Freitag, 04. Juli 2014

- A** Linsensuppe<sup>sl</sup> mit Brot<sup>g</sup>  
**B** Grünkertaler<sup>eg</sup> mit Butterbohnen,  
**Bulgur**<sup>gm2</sup> und Zwiebelsoße<sup>t</sup>  
 Stracciatellaquark<sup>m1/2</sup>  
 (Quark mit Schokosplittern)  
 / Salat / Gemüse

**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*

## Fruchtige Smoothies selbstgemacht

Fruchtig, cremig, süß und herrlich erfrischend: Smoothies sind eine leckere Sommernascherei. Und nicht nur das, die pürierten Fruchtcocktails liefern dem Körper wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, denn im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht bis auf die Schale und die Kerne verarbeitet.

Zwar gibt es im Supermarkt viele fertige Smoothies zu kaufen, oft sind darin aber viel Zucker und wenig wertvolle Vitamine enthalten.

Es geht nichts über einen frischen selbstgemachten Smoothie!

Die Basis eines guten Smoothies ist frisches Obst und Gemüse. Häufig werden verschiedene Obstsorten oder auch Gemüsesorten miteinander gemischt.

Auch Joghurt, eine Kugel Eis oder etwas Honig könnt ihr in den Mixer zum Obst dazugeben.

Ein kleiner Tipp: legt das Obst vorher für einige Stunden in den Tiefkühler oder gebt ein wenig Eiskwürfel hinzu, so habt ihr an heißen Sommertagen einen besonders erfrischenden Smoothie.

Smoothies-Rezept für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 200g Heidelbeeren
- 250g Joghurt
- 1E Honig



Hier ein paar Ideen, die Ihr gut kombinieren könnt :

- Bananen, Heidelbeeren und Joghurt
- Mango, Buttermilch und Kokos
- Erdbeeren, Bananen und Orangensaft
- Möhren, Sellerie und Apfelsaft
- Himbeeren und Vanilleeis

**LUNA wünscht euch allen schöne  
und erholsame Sommerferien**



Montag, 07. Juli 2014

- A** **Sheperd's Pie** <sup>Rind slm1</sup>  
(Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf)  
**B** **Penne** <sup>g</sup> mit **Tomatenrahmsoße** <sup>gm2</sup>  
Obst

Dienstag, 08. Juli 2014

- A** **Tomaten-Paprika-Ragout** <sup>m2g</sup> mit **Ebly** <sup>g</sup>  
(Zartweizen)  
**B** **Grießbrei** <sup>m1/2g</sup>  
Erdbeerkompott / Knabbergemüse

Mittwoch, 09. Juli 2014

**unterrichtsfreier Tag**

Gebratenes Fischfilet <sup>eg^</sup>  
mit ZucchiniGemüse <sup>m2g</sup>  
und **Vollkornreis** <sup>m2</sup>  
Gurkensalat  
mit Joghurt-Dill-Dressing <sup>m1</sup> / Obst

Donnerstag, 10. Juli 2014

**Sommerferien vom 10.07.-22.08.2014**  
Kartoffelsalat mit Dinkeltaler <sup>eg</sup> und  
Salsa <sup>sn</sup> (kalter, würziger Tomatendip)  
Zitronenjoghurt <sup>m1/2</sup> / Salat / Gemüse

Freitag, 11. Juli 2014

Möhrensuppe mit **Rind**  
und Baguette <sup>g</sup>  
Schokoladenpudding <sup>m1/2</sup>  
mit Vanillesoße <sup>m1/2</sup>  
/ Salat / Gemüse

Montag, 14. Juli 2014

**Bunte Nudeln** <sup>gt</sup> mit Käsesoße <sup>g m1/2</sup>

Dienstag, 15. Juli 2014

**Stroganoff** <sup>Rind t</sup> mit **Spätzle** <sup>eg</sup>  
(Rindergeschnetzeltes mit Zwiebeln und  
Gurke)

Wassermelone / Salat / Gemüse

Mittwoch, 16. Juli 2014

gedünstetes Fischfilet mit Spinat <sup>m2g</sup>  
und **Kartoffeln**  
Eisbergsalat mit Joghurt-  
Mandarinendressing <sup>m1/2</sup> / Obst

Donnerstag, 17. Juli 2014

Putenschnitzel paniert <sup>eg</sup>  
mit Mascaronemöhren <sup>gm2</sup>  
(milder, cremiger Frischkäse mit Möhren)  
und **Kartoffeln**  
Stachelbeerkompott mit Streusel <sup>g</sup> /  
Salat / Gemüse

Freitag, 18. Juli 2014

Grüne Bohneneintopf  
mit **Vollkornbrot** <sup>g</sup>  
Erdbeerquark <sup>m1/2</sup> / Salat / Gemüse

Montag, 21. Juli 2014

**Makaroni** <sup>g</sup> mit **Soße Bolognese** <sup>Rindtg</sup>  
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)  
Obst

Dienstag, 22. Juli 2014

**Putengeschnetzeltes** mit Pilzen <sup>gm2</sup>  
und **Kartoffeln**  
Möhren-Apfelsalat / Obst

Mittwoch, 23. Juli 2014

Gebratener Fisch <sup>eg</sup> mit  
Gurkengemüse <sup>m2g</sup> und **Reis** <sup>m2</sup>  
Wassermelone / Salat / Gemüse

Donnerstag, 24. Juli 2014

Getreidetaler <sup>egm2</sup> mit Zwiebelsoße <sup>t</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m1/2</sup>  
**oder**  
**Milchreis** <sup>m1/2</sup> mit **Zucker** und Zimt  
**Apfelmus** / Salat / Gemüse

Freitag, 25. Juli 2014

Kohlrabieintopf und **Vollkornrot** <sup>g</sup>  
Kirschquark <sup>m1/2</sup> / Salt / Gemüse

Montag, 28. Juli 2014

**Spaghetti** <sup>g</sup> mit Pesto verde <sup>n</sup> (grüne  
Kräuterpaste)  
und Parmesan <sup>m1</sup> (ital. Hartkäse)  
Obst

Dienstag, 29. Juli 2014

Seelachs <sup>eg</sup> gebraten mit Möhren in  
Soße <sup>m2g</sup> und **Vollkornreis** <sup>m2</sup>  
Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 30. Juli 2014

**Rindergulasch** <sup>lg</sup> mit **Nudeln** <sup>g</sup>  
Himbeerjoghurt <sup>m1/2</sup> / Salat / Gemüse

Donnerstag, 31. Juli 2014

Kräuterquark <sup>m1/2</sup> mit **Kartoffeln**  
Tomatensalat / Obst

S p e i s e p l a n



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

**Juli 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*