

## September 2014

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

### Montag, 01. September 2014

- A** Penne<sup>g</sup> (Röhrennudeln)  
mit Soße Bolognese<sup>Rindtg</sup>  
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** Vegetarische Bratwurst<sup>egsj</sup>  
mit Bayrisch Kraut<sup>m2g</sup> (Weißkohl)  
und Kartoffeln  
Obst

### Dienstag, 02. September 2014

- A** Geflügelfrikassee<sup>gm2</sup> mit Reis<sup>m2</sup>
- B** Schmorgurken<sup>m2gt</sup> mit Kartoffeln  
Coleslaw (Weißkohl-Möhre-Rohkost mit  
Joghurt Dressing) / Obst

### Mittwoch, 03. September 2014

- A** Gemüseragout mit Lachswürfeln  
dazu Vollkornreis<sup>m2</sup>
- B** Farfalle<sup>g</sup> (Schmetterlingsnudeln)  
mit Pesto verde<sup>n</sup> (grüne Kräuterpaste)  
und Parmesan<sup>m1</sup> (ital. Hartkäse)  
Knabbergurke / Obst

### Donnerstag, 04. September 2014

- A** Vegetarische Kohlroulade<sup>sjeg</sup> mit Soße<sup>t</sup>  
und Kartoffeln
- B** Milchspeise aus Goldhirse<sup>m1/2</sup>  
Rote Grütze / Salat / Gemüse

### Freitag, 05. September 2014

- A** Tomatensuppe mit Croutons<sup>g</sup>
- B** Maiskolben mit Butter  
dazu Kartoffelpüree<sup>m1/2</sup>  
Mangojoghurt<sup>m1/2</sup> / Salat / Gemüse

## Gesund an den Schulstart!

Luna kocht nicht nur gesundes Mittagessen, sondern ist seit 2004 Mitinitiator der Bio-Brotbox-Aktion. Pünktlich zum Schulstart 2014 werden alle Berliner Erstklässler eine Brotdose mit gesundem Pausenfrühstück erhalten. Dafür packen die Luna Mitarbeiter kräftig mit an. Gefüllt werden mehr als 30.100 BioBrotBoxen mit Leckerem und Gesundem zum Frühstück. Die Aktion soll Schülern und Eltern zeigen, dass ein gesundes Pausenbrot wichtig ist.



Die Bio-Brotbox Aktion läuft dieses Jahr unter der Schirmherrschaft der Senatorin für Bildung, Jugend und Wissenschaft, Frau Sandra Scheeres und dem Senator für Justiz und Verbraucherschutz, Herrn Thomas Heilmann! Das Pausenbrot ist eine von fünf Mahlzeiten, die zu einer gesunden Ernährung gehören.

Der LUNA Speiseplan bietet euch ein abwechslungsreiches und leckeres Menü.

Den monatlichen Speiseplan könnt ihr jederzeit über die LUNA Webseite [www.luna.de/speiseplaene/](http://www.luna.de/speiseplaene/) abrufen.

Auf der monatlichen wechselnden Infobox erfahrt ihr viele Dinge rund ums Essen.

**Luna wünscht allen Schulanfängern  
einen tollen Start!**



**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, 08. September 2014

- A** Spirelli<sup>g</sup> (Spiralnudeln)  
mit Tomaten-Basilikumsoße  
und Reibekäse<sup>m1</sup>
- B** Polentatasche<sup>eg</sup> mit Risi-Bisi-Reis<sup>m2</sup>  
und Sahnesoße<sup>g</sup>
- Obst

Dienstag, 09. September 2014

- A** Fisch paniert<sup>ge</sup>  
mit Mascarpone-Möhren<sup>m2g</sup>  
(milder, cremiger Frischkäse mit Möhren)  
und Kartoffeln
- B** Chinapfanne<sup>sjt</sup>  
(Möhre, Bambus, Morcheln) mit Reis<sup>m2</sup>  
Tomaten-Gurken-Salat / Obst

Mittwoch, 10. September 2014

- A** Bulette<sup>Rindeg</sup> mit Rotkohl  
und Kartoffelpüree<sup>m1/2</sup>
- B** Maultaschen<sup>geslm1</sup> (gefüllte Teigtaschen)  
in Gemüsebrühe  
Obst

Donnerstag, 11. September 2014

- A** Gemüserisotto<sup>m2</sup> (ital. Gemüse-Reis-  
Gericht) mit Gorgonzolasoße<sup>m1/2g</sup>
- B** Rührei<sup>m2</sup> mit Blattspinat<sup>m2g</sup>  
und Kartoffeln
- Heidelbeerquark<sup>m1/2</sup> / Salat / Gemüse

Freitag, 12. September 2014

- A** Hühnersuppe<sup>e</sup> mit Gabelspaghetti<sup>ge</sup>
- B** Wrap<sup>g</sup> (Weizenfladen) mit Salat, Reibekäse<sup>m1</sup>  
und American-Dressing<sup>m1/2t</sup>  
(Tomaten-Buttermilch-Salatsoße)  
Zitronen-Grieß-Dessert<sup>m1/2g/</sup> Salat /  
Gemüse

Montag, 15. September 2014

- A** Spätzle<sup>m2eg</sup> mit Waldpilzsoße<sup>gm2</sup>
- B** Frischkäse paniert<sup>egm1</sup>  
mit Paprikagemüse<sup>tm2g</sup>  
und Vollkornreis<sup>m2</sup>  
Obst

Dienstag, 16. September 2014

- A** Fisch in Zitronensoße<sup>m2g</sup> und Reis<sup>m2</sup>
- B** Cremige Erbsensuppe<sup>sl</sup> mit  
Sauerrahm<sup>m1/2</sup>, dazu Bauernbrot<sup>g</sup>  
Eisbergsalat mit Kräuter-Joghurt-  
Dressing / Salat / Gemüse

Mittwoch, 17. September 2014

- A** Saftige vegetarische Lasagne<sup>etgm1</sup>  
(Schichtnudeln)
- B** Milchreis<sup>m1/2</sup>  
Kirschkompott / Salat / Gemüse

Donnerstag, 18. September 2014

- A** Hühnerkeulen mit Buttererbsen<sup>m2</sup>  
und Kartoffelpüree<sup>m1/2</sup>
- B** Indische Currypfanne<sup>gm2sj</sup>  
(Gemüsepfanne) mit Reis<sup>m2</sup>  
Quark<sup>m1/2</sup> mit Honey Pops<sup>g</sup> / Salat /  
Gemüse

Freitag, 19. September 2014

- A** Lammgulasch<sup>t</sup> mit Kartoffeln
- B** Grüne Bohneneintopf mit  
Vollkornbrot<sup>g</sup>  
Schokoladenpudding<sup>m1/2</sup>  
mit Vanillesoße<sup>m1/2</sup> / Salat / Gemüse

Montag, 22. September 2014

- A** Königsberger Klopse<sup>Geflügel egm2</sup>  
(Hackbällchen) mit Kapernsoße<sup>gm2</sup>  
und Kartoffeln
- B** Makkaroni<sup>g</sup> mit Kräutersoße<sup>m2</sup>  
Obst

Dienstag, 23. September 2014

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

Mittwoch, 24. September 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, 25. September 2014

- A** Chili con Carne<sup>Rind t</sup> (Bohnen-Hackfleisch-Topf)  
mit Fladenbrot<sup>g</sup>
- B** Orientalische Gemüsepfanne<sup>tm2g</sup>  
und Couscous<sup>gm2</sup>  
Blattsalat mit Balsamicodressing  
/ Obst

Freitag, 26. September 2014

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

Montag, 29. September 2014

- A** Sheperd's Pie<sup>Rind sltm1</sup>  
(Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf)
- B** Penne<sup>g</sup> (Röhrennudeln)  
mit Tomatenrahmsauce<sup>gm2</sup>  
Obst
- Dienstag, 30. September 2014
- A** Putengyros<sup>tm2</sup> mit Rahmpolenta<sup>m2</sup>
- B** Möhrensuppe mit Baguette<sup>g</sup>  
Gurkensalat  
mit Joghurt-Dill-Dressing<sup>m1</sup> / Obst

## Speiseplan



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

September 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