

Alle „grün“ hinterlegten
 Komponenten sind
 gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio

Montag, 3. Juli 2017

- A** **Kartoffelauflauf**
 mit **Möhre und Lauch** ^{m gw sj sc sn sm}
- B** **Penne** ^{gw sj} (Röhrennudeln)
 mit **Tomatenrahmsoße** ^{m gw sj sc sn sm}
 Obst

Dienstag, 4. Juli 2017

- A** **Kartoffelsuppe** ^{sl} mit **Geflügelwiener**
- B** **Vegetarische Paella** ^{sj m g sm}
 (span. Reisgericht mit Tofu, Mais, Paprika, Erbsen)
 Coleslaw ^m
 (Weißkohl-Möhre-Rohkost mit Joghurt-Dressing)
 / Obst

Mittwoch, 5. Juli 2017

- A** **Gebratenes Seelachsfilet** ^{gw}
 mit **Romanesco in Soße** ^{m gw sj sc sn sm}
 und **Vollkornreis** ^{m sj g sn sm}
- B** **Vegetarisch gefüllte Paprikaschote** ^{gw sl sn}
 in **Soße** ^{sj sl} und **Kartoffeln**
 Erdbeerjoghurt ^m
 / Salat / Gemüse

Donnerstag, 6. Juli 2017

- A** **Käsetortellini** ^{m gw} mit **Spinatsoße** ^{m gw sj sc sn sm}
- B** **Grießbrei** ^{m gw}
 Heidelbeerkompott
 / Salat / Gemüse

Freitag, 7. Juli 2017

- A** **Hühnerkeulen mit Erbsen** ^m
 und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Möhrensuppe** ^{m gw sj sc sn sm}
 mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg m sc sl sm}
 Kirsch-Bananen-Quark ^m
 / Salat / Gemüse

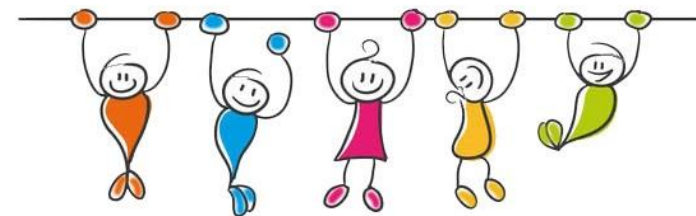
Die Sommerferien stehen vor der Tür – Berlin lässt hier für Groß und Klein keine Wünsche offen!

Die Sommerferien stehen vor der Tür und bei so viel Freizeit wollen wir alle etwas erleben. Berlin hat unendlich viel zu bieten. Ob an heißen Tagen ein Wasserspielplatz die richtige Wahl ist oder ein Ausflug zu einem der vielen, schönen Seen uns den Tag genießen lässt – nutzt diese schöne Jahreszeit und seid viel an der frischen Luft. Natur auf einem der vielen Kinderbauernhöfe erleben (z.B. Ufa Fabrik, Kinderbauernhof Pinke Panke, Kinderbauernhof am Mauerplatz), um nur einige zu nennen aber auch Museen und Theater für Kinder, das Musicalprojekt „Linie 7“ in der Stadtvilla Global in Neukölln, Theaterkurse, der Kinderworkshop „Wilde Wesen im Museumsgarten“, Indianersommer im Grunewald, am 12. August zur Sternschnuppennacht. Vom 27.07- 06.08. gibt es das internationale Straßentheaterfestival. Auch das FEZ bietet ein großes Ferienprogramm an.

Kurzum: Berlin hat für Kinder und junge Leute eine Menge zu bieten. Viele Schülergruppen machen sich jedes Jahr auf in die Hauptstadt – schaut euch eure Stadt auch mal genau an. Für junge Leute bietet Berlin viele Attraktionen und Sehenswürdigkeiten jenseits der klassischen touristischen Pfade.



Wir haben hier für euch mal einige Adressen zusammengestellt:
<http://www.berlin.de/tourismus/insidertipps/1147540-2339440-so-macht-berlin-auch-kindern-spass.html>
<http://www.top10berlin.de/de/cat/familie-275>
<http://www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/sommer/ferien/>
<http://www.stadtentwicklung.berlin.de/forsten/waldschulen/>
<https://ferienfez.fez-berlin.de/>

LUNA wünscht euch allen wunderschöne



und erholsame FERIEN!



Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere
 Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070  

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: *-Brot für die Welt- & Misereor*

Montag, 10. Juli 2017

- A** **Bunte Nudeln** ^{gw sj}
mit **Käsesoße** ^{m gw sj sc sn sm}
- B** **Veg. Bratwurst** ^{sj}
mit **Tomaten-Curry-Soße** ^{sn sl}
und **Kartoffelpüree** ^m

Obst

Dienstag, 11. Juli 2017

- A** **Rindergeschnetzeltes mit Champignons** ^{m gw sj sc sn sm} und **Reis** ^{m sj g sm}
- B** **Maultaschen** ^{gw e sl m sj} (vegetarisch gefüllte Teigtaschen) in **Gemüsebrühe** ^{sl}

Eisbergsalat

mit Buttermilch-Honig-Dressing ^m / Obst

Mittwoch, 12. Juli 2017

- A** **Putensteak mit Spitzkohl** ^m,
brauner Soße ^{sj sl} und **Ebly** ^{gw m} (Zartweizen)
- B** **Überbackene Zucchini-Kartoffeln** ^m
Müsljoghurt ^{gh gg gw m sj sc sn sm}

mit **Agavendicksaft** / Salat / Gemüse

Donnerstag, 13. Juli 2017

- A** **Gedünstetes Fischfilet** ^{Lachs} mit **Möhren-gemüse in Petersiliensoße** ^{m gw sj sc sn sm}
und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Vegetarisches Gyros** ^{sj m sl} mit **Reis** ^{m sj g sm}

Pfirsich-Kompott / Salat / Gemüse

Freitag, 14. Juli 2017

- A** **Sommerlicher Gemüseeintopf**
(Möhren, Blumenkohl, grüne Bohnen)
mit **Finnenbaguette** ^{gw gg gr sj e sm m}
- B** **Panierter Käse "Hellas"** ^{gr gw gg m}
mit **Kohlragigemüse** ^{m gw sj sc sn sm}
und **Kartoffeln**

Sahnepudding ^m mit Fruchtsoße

/ Salat / Gemüse

Montag, 17. Juli 2017

- A** **Makkaroni** ^{gw sj} (**Röhrennudeln**)
mit **Soße Bolognese** ^{Rind gd m sj sc sl sn sm lu}
(**Tomaten-Hackfleisch-Soße**)
- B** **Kartoffel-Brokkoli-Gratin** ^{gw sj sc sn sm}
(überbacken) ^m

Obst

Dienstag, 18. Juli 2017

- A** **Geflügelbulette** ^{gw e m} mit **Tex-Mex-Gemüse** ^{m g n sj sc sn sm} (grünen Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika) und **Reis** ^{m sj g sm}

- B** **Rührei** ^m mit **Blattspinat** ^{m gw sj sc sn sm}
und **Kartoffeln**

Möhrenrohkost mit Orange / Obst

Mittwoch, 19. Juli 2017

letzter Schultag - Sommerferien bis 02.09.2017

- A** **Gratinierter Blumenkohl** ^{m gw sj sc sn sm}
mit **Kartoffeln**
- B** **Bunte Vollkornreispfanne** ^{m g sj sn sm}
mit **Schnittlauchsoße** ^{m gw sj sc sn sm}

Blattsalat mit Balsamico-Dressing ^{sn}

(Balsamessig) / Obst

Donnerstag, 20. Juli 2017

- A** **Pichelsteiner Gemüseeintopf** ^{sl}
(Möhren, Rosenkohl, Blumenkohl)
mit **Vollkornbrot** ^{gr gd gg m sc sl sm}
- B** **Milchspeise aus Goldhirse** ^{g sj sn sm sc}

Kirschgrütze mit Quarkhaube ^m

/ Salat / Gemüse

Freitag, 21. Juli 2017

- A** **Lachs in fruchtiger Currysoße** ^{m gw sn sl sj sc sm}
mit **Ebly** (Zartweizen) ^{gw m}
- B** **Hafertaler** ^{e gw gh sj} mit **Zwiebelsoße** ^{sj sl}
und **Kartoffelpüree** ^m dazu Gurkensalat

Ananas-Joghurt ^m mit Kokosraspeln

/ Salat / Gemüse

Montag, 24. Juli 2017

- A** **Spirelli** ^{gw sj} (**Spiralnudeln**)
mit **Spinat-Käse-Soße** ^{m gw sj sc sn sm}

- B** **Tomatensuppe** mit **Croutons** ^{gw m sl}
(Weißbrotwürfel)

Obst

Dienstag, 25. Juli 2017

- A** **Putenschnitzel** ^{gw} mit **Kartoffelsalat** ^{sn}
und **Salsa** (pikante Tomatensoße)

- B** **Sojafleisch Curry** ^{m gw sj sl sn sc sm} (indisches Ragout mit Paprika, Karotte, Champignons) mit **Reis** ^{m sj g sm}

Chinakohlsalat mit Joghurt-

Mandarinendressing ^m / Obst

Mittwoch, 26. Juli 2017

- A** **Seelachs paniert** ^{gw}, dazu **Kartoffeln**
und **Gewürzgurken-Dip** mit Kräutern ^{m sn}

- B** **Ratatouille** ^{m gw sj sc sn sm} (Französische Gemüsepfanne) mit **Käsewürfeln** ^m
und **Polenta** ^{m g sj sc sm} (Maisgrieß)

Erdbeer-Vanille-Quark ^{mv} Obst

Donnerstag, 27. Juli 2017

- A** **Nudelauflauf** ^{e m gw sj sc sn sm}
mit **Sahnesoße** ^{m gw sj sc sn sm}

- B** **Linsentaler** ^{e gd gw sj sn sm sl m sc lu}
mit **Pastinaken in Soße** ^{m gw sj sc sn sm}
und **Reis** ^{m sj g sm}

Aprikosenkompott / Salat / Gemüse

Freitag, 28. Juli 2017

- A** **Burger** ^{e gw} (Rinderbulette, Tomate und Eisbergsalat im Brötchen)

- B** **Maiscremesuppe** ^{m sn sl g sj sc sm}
mit **Finnenbaguette** ^{gw gg gr sj e sm m}

(Roggenbrot frz. Art)

Schokopudding ^m

Montag, 31. Juli 2017

- A** **Paprika-Würstchen-Gulasch** ^{Geflügel gw m sj sc sn sm}
mit **Penne** ^{gw sj} (**Röhrennudeln**)

- B** **Kräuterquark** ^m mit **Kartoffeln**

Obst

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio



Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

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

Juli 2017

Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070  

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor