

## Oktober 2018

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

Montag, 1. Oktober 2018

REGIONALWOCHE BIS ZUM **05.10.2018**

Kräuterquark<sup>m</sup> mit **Kartoffeln**  
 Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 2. Oktober 2018

**Spirelli** (Spiralnudeln)<sup>gw e</sup>  
 mit **Hackfleischsoße**<sup>Rind gd sj sm</sup>

**oder**  
 überbackene Zucchini-Kartoffeln<sup>m</sup>

**Müsljoghurt**<sup>gh gw gg m sj sc sm sn</sup>  
 mit **Agavendicksaft**

/ Knabbergemüse

Mittwoch, 3. Oktober 2018

**Tag der Deutschen Einheit**

Donnerstag, 4. Oktober 2018

**Grießbrei**<sup>m gw</sup>  
 Apfelmus/ Knabbergemüse

Freitag, 5. Oktober 2018

mehliertes Fischfilet<sup>gw</sup>  
**oder** mehlierter Tofu<sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
 mit Gewürzgurken-Kräuter-Dip<sup>m</sup>  
 und **Kartoffeln**  
 Quarkspeise<sup>m</sup>  
 mit **Honey Pops** (Puffweizen)<sup>gw</sup>  
 / Knabbergemüse



Die REGIONWOCHE in Berlin – vom 1. bis 5. Oktober 2018  
 BIO-REGIONALES ESSEN IN DEINER SCHULE.  
 www.regiowoche.berlin

## Gutes Essen betrifft uns alle...

...ist das Motto der Regio-Woche und eine Initiative des Berliner Ernährungsrates und des Verbands der Berliner und Brandenburger Schulcaterer (VBBSC). Das Projekt für eine zukunftsfähige Gemeinschaftsverpflegung in Schulen wird vom Land Berlin gefördert. Während der Regio-Woche bringen alle teilnehmenden Schulcaterer Bio-Essen aus der Region in Deine Schule.

Seit jeher werden in der **LUNA Küche** alle Gerichte aus frischen Zutaten gekocht. Die hochwertigen Produkte dafür kaufen wir in der Region, überwiegend bei zertifizierten Bioanbietern - mit der Regio-Woche ziehen nun alle gemeinsam an einem Strang!

Das Projekt will zeigen, dass bio-regionale Gemeinschaftsverpflegung in Berlin machbar, erlebbar und wertvoll ist.

**Schau Dir auf der Website die vielen Angebote dieses tollen Projektes an.** [www.regiowoche.berlin](http://www.regiowoche.berlin)

Jeden Tag gibt es in den teilnehmenden Schulen eine bio-regionale Mahlzeit mit Erläuterungen zu den einzelnen Zutaten und ihrer Herkunft.



Du kannst Dir zu den einzelnen Zutaten Videos anschauen und so genau verfolgen wie Dein Essen entsteht.

Du lernst die Menschen kennen, die es möglich machen und sie erzählen Dir ihre Geschichten.

Viele Schulen begleiten das Projekt im Unterricht.

Auf der interaktiven Webseite könnt ihr spielen und die Regio-Woche auf FACEBOOK und INSTAGRAMM verfolgen und bekannt machen.



**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.

Montag, 8. Oktober 2018

**Gemüsegulasch** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit **Vollkornreis** <sup>m g sj sm</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 9. Oktober 2018

Boeuf Stroganoff <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
(Rindergeschnetzeltes mit Champignons & Gurken)  
**oder**  
Vegigeschnetzeltes „Stroganoff Art“  
(Champignons und Gurken) <sup>sj m gw sc sm sn</sup>  
mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>,  
dazu Rote-Bete-Rohkost  
Salat/Gemüse

Mittwoch, 10. Oktober 2018

Seelachsfilet in Soße a  
la Choron <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (helle Soße mit Tomaten)  
**oder** Tofu in Soße a la Choron <sup>sj m gw sc sm sn</sup>  
mit **Bulgur** <sup>m gw sj sm</sup> (Hartweizen)  
Birnenkompott mit Vanillesoße <sup>m</sup>  
/ Salat/Gemüse

Donnerstag, 11. Oktober 2018

Vegigeschnetzeltes "Gyros Art" <sup>sj m</sup>  
(griechische Art) mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>  
Obst / Salat/Gemüse

Freitag, 12. Oktober 2018

Hähnchenkeule **oder** Vegischnitzel <sup>sj gw e</sup>  
mit Rotkohl  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>  
Pfersichquark <sup>m</sup> / Salat/ Gemüse

Montag, 15. Oktober 2018

**Farfalle** (Schmetterlingsnudeln) <sup>gw e sj</sup>  
mit Champignonsoße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 16. Oktober 2018

Geflügelbratwurst **oder**  
Vegibratwurst mit **Maisgemüse** <sup>m</sup>  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>  
Vanille-Sanddorn-Joghurt <sup>m</sup>  
/ Salat / Gemüse

Mittwoch, 17. Oktober 2018

Seelachs in Schnittlauchsoße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
**oder**  
Tofu in Schnittlauchsoße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
und Vollkorndinkel <sup>gd sj sm</sup>, Gurkensalat  
Salat/Gemüse

Donnerstag, 18. Oktober 2018

Indische Currypfanne <sup>m gw sj sc sm sn</sup> (Paneerkäse,  
Blumenkohl, Paprika) mit **Basmatireis** <sup>m g sj sc sm</sup>  
Pflaumenkompott / Salat/Gemüse

Freitag, 19. Oktober 2018

**Linseneintopf** <sup>sl g sj sm</sup>  
mit Putenwienern  
**oder**  
mit **Bauernbrot** <sup>gw gr gg m sc sl sm</sup>

Montag, 22. Oktober 2018

**Herbstferien bis zum 02.11.18**  
**Vollkornspirelli** <sup>gw sj e</sup> (Spiralnudeln)  
mit Spinat-Käse-Soße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 23. Oktober 2018

**Chilli con Carne**  
(Bohnen-Hackfleisch-Topf) <sup>g sj sc sm</sup>  
**oder**  
**vegetarisches Chili** <sup>g sj sc sm</sup>  
(Bohnen-Tomaten-Topf)  
mit **Reis** <sup>m g sj sm</sup>  
Knabbergemüse

Mittwoch, 24. Oktober 2018

**Möhrensuppe** <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
mit Ingwer, Kokos  
und **Vollkornbrot** <sup>gr gw gg gd m sc sl sm</sup>  
Knabbergemüse

Donnerstag, 25. Oktober 2018

Königsberger Klopse <sup>gw e</sup> (Hackbällchen)  
mit Kapernsoße <sup>m gw sj sc sm sn</sup>  
**oder** Vegiklopse <sup>gw gh e sj</sup>  
und Kartoffeln, dazu Eisbergsalat  
mit Kräuter-Joghurt-Dressing <sup>m</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Freitag, 26. Oktober 2018

**Tomatensuppe mit Gemüsestreifen** <sup>m</sup>  
dazu Croutons (Weißbrotwürfel) <sup>gw m sl</sup>  
Schokoladenpudding <sup>m</sup>  
mit Vanillesoße <sup>m</sup> / Knabbergemüse



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

S p e i s e p l a n



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

**Oktober 2018**

**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