

Speiseplan



LUNA
Vollwert-Catering

Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.:(030) 36 75 95 -0
www.luna.de

Mai 2020

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070

Freitag, 01. Mai 2020

Tag der Arbeit

Montag, 4. Mai 2020

Vollkornmakkaroni ^{gw} (Röhrennudeln)

mit Käsesoße ^{m gw}

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 5. Mai 2020

Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf (Rind) ^{m gw}

oder

Kartoffel-Gemüse-Auflauf ^{m gw}

Naturjoghurt ^m mit **Honeypops** ^{gw}

Knabbergemüse

Mittwoch, 6. Mai 2020

Kichererbsencurry ^{m sj sm sn}

mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}

Möhrenrohkost /Obst

Donnerstag, 7. Mai 2020

Vorsuppe:

Romanesco-Blumenkohlsuppe ^m

Milchspeise aus Goldhirse ^{m g sj sn}

Beerengrütze / Knabbergemüse

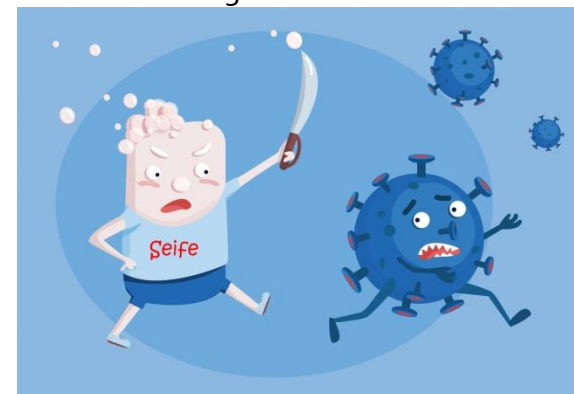
Freitag, 08. Mai 2020

Feiertag in Berlin

Neue GS in der Plantagenstr. - PLA

Warum Hände waschen wichtig ist

Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilzsporen sind ein ganz natürlicher Teil unserer Umwelt. Viele sind harmlos oder sogar nützlich aber einige können uns auch krank machen.



Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife hilft, sich vor einer Ansteckung mit Grippe-Viren oder Corona-Viren zu schützen.

Wann ist Hände waschen besonders wichtig?

- Vor dem Essen
- Nach dem Toilettenbesuch
- Wenn ihr von draußen kommt
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen

Wie wascht ihr eure Hände richtig?

Mit viel Wasser und Seife mindestens 20 Sek, besser 30 Sekunden (Am besten hört ihr euch dazu das Händewaschlied an).

Händewaschlied: <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/filme/filme-fuer-kinder.html#c7763>

Comic, Agenten im Einsatz:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/materialiendownloads.html#c12502>

Malbuch: <https://hygiene-tipps-fuer-kids.de/news-detail/corona-nein-danke-malseiten-fuer-kinder-und-mal-challenge>

Quellen: Infektionsschutz.de, 27.04.2020; <https://hygiene-tipps-fuer-kids.de/>

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
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, 11. Mai 2020

Kartoffel-Gemüse-Pfanne
mit Feta überbacken ^m
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 12. Mai 2020

Lachs **oder** Paneerkäse
in Zitronensoße ^{m gw}
mit **Vollkornreis** ^{g sj sm}
Gurkensalat mit Dill / Obst

Mittwoch, 13. Mai 2020

Nudelauflauf ^{gw m e}
mit **Tomaten-Basilikum-Soße**
Blattsalat mit Vinaigrette ^{sn}
/Obst

Donnerstag, 14. Mai 2020

Spitzkohlpfanne ^{m sj} (Tofustreifen, Ananas)
mit **Reis** ^{g sj sm}
Erdbeerquark ^m / Knabbergemüse

Freitag, 15. Mai 2020

Geflügelbulette ^{gw e}
oder Grünkertaler ^{gw gd e}
mit **Kohlrabi in Soße** ^{m gw}
und **Kartoffeln**
Stracciatellajoghurt ^{m sc} / Knabbergemüse

Montag, 18. Mai 2020

Vollkornpenne ^{m gw}
mit Pesto Verde
(kalte italienische Kräuterpaste)
und geriebenem Hartkäse ^{m e}
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 19. Mai 2020

Panierter Seelachs ^{gw m sn}
oder Gemüsenuggets ^{gw e}
mit Gewürzgurkendip ^m
und **Kartoffeln**
Tomatensalat / Obst

Mittwoch, 20. Mai 2020

Rindergulasch mit Champignons ^{m gw}
oder
Sojagulasch mit Champignons ^{m gw sj}
und **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
Vanillequark ^m / Knabbergemüse

Donnerstag, 21.05.2020

Himmelfahrt

Freitag, 22. Mai 2020

Vorsuppe: Grüne Erbsensuppe ^m
Grießbrei ^{m gw}
Kirschkompott / Knabbergemüse

Montag, 25. Mai 2020

Spirelli ^{gw} (Spiralnudeln)
mit **Soße Bolognese** ^{gd sj sm}
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
oder mit
vegetarischer Soße Bolognese ^{gd sj sm}
(Tomaten-Grünkern-Soße)
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 26. Mai 2020

Kartoffeln mit Kräuterquark ^m
Rote Beete Rohkost / Obst

Mittwoch, 27. Mai 2020

Linsencorma ^{g sj sm sn} mit Sauerrahm ^m
und Baguette ^{gw}
Erdbeergrütze / Knabbergemüse

Donnerstag, 28. Mai 2020

Lachs-Spinat-Lasagne ^{m gw e}
oder Spinat-Lasagne ^{m gw e}
Schokoladenpudding ^m / Knabbergemüse

Freitag, 29. Mai 2020

Tomatensuppe mit Gemüsestreifen ^m
und **Vollkorn-CROUTONS** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}
Rhabarberjoghurt ^m /
Knabbergemüse

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070

Speiseplan



LUNA

Vollwert-Catering

Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

Mai 2020

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
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*

