

## September 2010

Mittwoch, 01. September 2010

- A** Putenbratwurst  
mit Erbsen<sup>m2</sup>  
und Kartoffelpüree<sup>m1/2</sup>
- B** Ratatouille<sup>tgm2</sup>  
mit Feta und Reis  
Vanillejoghurt<sup>m1/2</sup>  
mit Kokosraspel

Donnerstag, 02. September 2010

- A** Nudeln mit  
Thunfisch-Tomaten-Soße<sup>m2</sup>
- B** Vegetarischer Hackbraten<sup>g</sup>  
mit Rahmsoße<sup>m2g</sup>  
und Kartoffeln  
Möhrenrohkost mit Orange

Freitag, 03. September 2010

- A** Paniertes Camembert<sup>eg</sup> mit  
Preiselbeeren und Baguette
- B** Tomatensuppe<sup>m2</sup>  
mit Croutons<sup>g</sup>  
Reiscreme<sup>m1/2</sup>  
mit Apfelstückchen

Montag, 06. September 2010

- A** Spagetti<sup>g</sup>  
mit Soße Bolognaise<sup>Rind tg</sup>
- B** Jamies Linsencorma<sup>n</sup>  
mit Sauerrahm  
und Fladenbrot<sup>g</sup>  
Obst

Dienstag, 7. September 2010

- A** Paprikagulasch<sup>tg</sup>  
mit Putenwürstchen  
und Reis<sup>m2sj</sup>
- B** Vegetarischer Bratling<sup>eg</sup>  
mit Kartoffel-Möhrenstampf<sup>m2</sup>  
Orangenpudding<sup>m1/2</sup>

Mittwoch, 08. September 2010

- A** Fisch gedünstet  
mit Dillsoße<sup>gm2</sup> und Kartoffeln
- B** Eierfrikassee<sup>m2g</sup>  
mit Reis<sup>m2sj</sup>  
Blattsalat  
mit Balsamicodressing

Donnerstag, 09. September 2010

- A** Gemüseragout<sup>tgm2sl</sup>  
mit Spirelli<sup>g</sup>
- B** Milchspeise<sup>m2</sup> aus Goldhirse  
Waldbeerengrütze

Freitag, 10. September 2010

- A** Möhren Eintopf  
mit<sup>m1/2</sup> Rindfleisch
- B** Kartoffelauflauf<sup>gm2</sup>  
mit Paprika, Mais und Lauch  
Kirschquark<sup>m1/2</sup>

## Gesund an den Schulstart



Luna kocht nicht nur gesundes Mittagessen, sondern ist seit 2004 Mitinitiator der Bio-Brotbox-Aktion.

Damit auch jeder ABC-Schütze in der Region am ersten Schultag eine Brotbox mit guten Zutaten für ein gesundes Pausenfrühstück bekam, packten die Luna Mitarbeiter kräftig mit an. Gefüllt wurden an die 53.000 BioBrotBoxen mit Leckerem und Gesundem zum Frühstück.

Die Aktion soll Schülern und Eltern zeigen, dass ein gesundes Pausenbrot wichtig ist. Das Pausenbrot ist eine von fünf Mahlzeiten, die zu einer gesunden Ernährung gehören.

**Füllt eure BioBrotBox jeden Tag für ein kluges Köpfchen!**



**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 **DE-043-Öko-Kontrollstelle**  
Gemüse variiert nach Saison

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor

Montag, 13. September 2010

- A** Asiatisches Sojafleisch-Curry  
m2g und Reis m2
- B** Nudeln g mit  
Spinat-Gorgonzola-Sahnesoße g  
Obst

Dienstag, 14. September 2010

- A** Panierter Seelachs eg  
mit Kaisergemüse in Soße m2g  
und Bulgur m2g
- B** Kräuterquark m1/2 mit Kartoffeln  
Knabbergemüse

Mittwoch, 15. September 2010

- A** Chili con Carne t  
mit Fladenbrot g
- B** Polentatasche eg  
mit Tomatensoße m2  
Blattsalat mit Amerikanischem  
Dressing em1/2t

Donnerstag, 16. September 2010

- A** Käsespätzle m2eg  
mit Kräutersoße gm2
- B** Kichererbsenragout gtsj  
mit Kartoffeln m1/2  
Erdbeerjoghurt

Freitag, 17. September 2010

- A** Kartoffelsuppe slm1/2  
mit Putenwiener
- B** Ofenschlupfer eg  
mit Puderzucker  
Pflaumenkompott

Montag, 20. September 2010

- A** Vegetarisches Frikassee sm2  
mit Reis gm2s
- B** Penne g  
mit Tomaten-Basilikumsoße g  
Obst

Dienstag, 21. September 2010

- A** Putenfleischkäse  
mit Kohlrabi m2  
und Kartoffelpüree m1/2
- B** Kürbissuppe m2  
mit Finnenbaguette g  
Bananenquark m1/2

Mittwoch, 22. September 2010

- A** Gemüsegulasch tgs1  
mit gebratenen Lachswürfeln  
und Reis m2sj
- B** Vegitaler eg  
mit Bohnengemüse gm2  
und Kartoffeln  
Gurken Knabberstücke

Donnerstag, 23. September 2010

- A** Feta paniert eg  
mit Paprikagemüse tgm2  
und Bulgur m2sj
- B** Spirelli g mit Pesto rosso tn  
Vanillepudding m1/2  
mit Himbeersoße

Freitag, 24. September 2010

- A** Hühnerkeule gebraten  
mit Buttererbsen  
und Kartoffeln
- B** Maiscremesuppe m1/2  
mit Baguette  
Möhren-Apfelsalat

Montag, 27. September 2010

- A** Vegetarische Bratwurst eg sj  
mit Möhengemüse  
und Kartoffeln
- B** Spaghetti g mit Gemüse  
und Käse-Sahne-Soße m2g  
Obst

Dienstag, 28. September 2010

- A** Königsberger Klopse Geflügel eg m2  
mit Kapersoße gm2 und Reis m2sj
- B** Rührei m2 mit Spinat gm2 und  
Kartoffeln  
Knackiger Eisbergsalat mit  
Zitronen-Sahnedressing

Mittwoch, 29. September 2010

- A** Putengulasch tgm2sl  
mit Gemüse und Penne g
- B** Kohlrabitaler eg  
mit Erbsen und Möhren  
in Soße gm2 und Reis m2sj  
Schokoladenpudding m1/2  
mit Vanillesoße m1/2

Donnerstag, 30. September 2010

- A** Gefüllte Paprikaschote e Geflügel  
mit Bratensoße t  
und Kartoffeln
- B** Milchreis m1/2  
mit Zucker u Zimt  
Apfelmus

S p e i s e p l a n



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

September 2010

**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 DE-043-Öko-Kontrollstelle  
Gemüse variiert nach Saison

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor