

Mittwoch, 01. Februar 2012

Winterferien bis zum 04.02.2012

Spätzle ^{m2eg}
mit Waldpilzsoße ^{tgsm2}
Blattsalat
mit Amerikanischem Dressing ^{em1/2t}

Donnerstag, 02. Februar 2012

Chili con Carne ^{Rind t}
mit Fladenbrot ^g
Apfel-Vanille-Quark ^{m1/2}

Freitag, 03. Februar 2012

Linsensuppe ^{slm1/2}
mit Wiener Würstchen ^{Gefügel}
Rote Grütze









Gesunde Ernährung und Bewegung sind Dinge, die für euch zusammengehören sollten!



„Esst euch schön, stark und schlau“ war das Thema unserer Januar Infobox für euch. Mit dem Vollwertessen von Luna verschafft ihr euch Leistungsreserven und eine gute Basis für einen gesunden Körper. Ausreichende Bewegung ist für euch aber genauso wichtig. Für eine gut koordinierte Bewegung eures Körpers benötigt ihr als Training einfach nur - BEWEGUNG.

Panther, Tiger, Löwe, Bär...

Alle Mitspieler bilden einen Kreis, jedes Kind sucht für sich einen Tiernamen aus; ein Kind steht mit dem Ball in der Kreismitte.

-  Das Kind wirft den Ball hoch in die Luft und ruft den Tiernamen eines Mitspielers.
-  Alle anderen laufen weg, bis der gerufene Mitspieler den Ball entweder gefangen hat, oder aber auf jeden Fall in der Hand hält und „Stopp“ ruft.
-  Die Mitspieler müssen ab dem „Stopp-Ruf“ stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr von der Stelle bewegen.
-  Der Mitspieler mit dem Ball darf nun fünf große Schritte in Richtung des Mitspielers machen, den er abwerfen will.
-  Wird dieser vom Ball getroffen, ist er nun dran den Ball hoch zu werfen und einen Tiernamen zu rufen.
-  Wird er nicht vom Ball getroffen, wirft der vorher gerufene Mitspieler den Ball wieder hoch usw.



Infos:

<http://www.fke-do.de/> Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH
<http://www.bmelv.de> Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
<http://www.aid.de> AID-Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.



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 · Gemüse und übrige Produkte variieren nach Saison

DE-070-Öko-Kontrollstelle

Montag, 06. Februar 2012

Spirelli ^g à la Carbonara ^{Putegm1/2}
Obst

Dienstag, 07. Februar 2012

Mediterraner Hühnchen Topf ^{tg}
mit Bulgur ^{gm2sj}
Birnen Joghurt ^{m1/2}

Mittwoch, 08. Februar 2012

Gedünstetes Fischfilet ^{m2}
auf Tomatenbett ^{m2g}
mit Kartoffeln
Blattsalat
mit Zitronen-Oliven Dressing

Donnerstag, 09. Februar 2012

Chinapfanne ^{gm2sl}
mit Sojasprossen
und Nudeln asiatisch ^{eg}
oder
Grießbrei ^{m1/2 g}
Erdbeerkompott

Freitag, 10. Februar 2012

Berliner Erbsensuppe ^{m1/2}
mit Finnenbrot ^g
Pflaume-Zimt-Quark ^{m1/2}

Montag, 13. Februar 2012

Bunte Nudeln ^g
mit Käsesoße ^{m2g}
Obst

Dienstag, 14. Februar 2012

Fisch-Lauch-Frikassee ^{m2g}
mit Knusperreis ^{m2}
Joghurt ^{m1/2}
mit gerösteten Kokosraspeln ⁿ

Mittwoch, 15. Februar 2012

Bulette ^{Rind eg} mit Rotkohl ^{m2}
und Kartoffeln

Donnerstag, 16. Februar 2012

Kesselgulasch ^{tgRind}
Möhrenrohkost mit Orange

Freitag, 17. Februar 2012

Steckrübeneintopf ^{m2}
mit Finnenbrot ^g
Sahnepudding
mit Fruchtsoße ^{m1/2}

Montag, 20. Februar 2012

Bolognese ^{Rind tg} mit Parmesan ^{m1}
und Spirelli ^g
Obst

Dienstag, 21. Februar 2012

Putengeschnetzeltes ^{tg m2}
mit Champignon und Spätzle ^g
Blattsalate
mit Balsamicodressing

Mittwoch, 22. Februar 2012

Fischpfanne ^{tg m2}
mit Gemüse und Bulgur ^{gm2sj}
Himbeerjoghurt ^{m1/2}

Donnerstag, 23. Februar 2012

Rührei ^{m2} mit Blattspinat ^{m2g}
und Kartoffeln
oder
Milchreis ^{m1/2}
mit Zucker und Zimt
Apfelmus

Freitag, 24. Februar 2012

Kohlrabi Eintopf mit Brot ^g
Müsljoghurt ^{nm1/2}
mit Agavendicksaft

Montag, 27. Februar 2012

Schmetterlingsnudeln ^g
mit Kräuterrahmsoße ^{m2gt}
Obst

Dienstag, 28. Februar 2012

Fischklops ^{eg}
mit Gurken-Dill-Soße ^{m2g}
und Kartoffeln
Joghurt ^{m1/2} mit Erdbeeren

Mittwoch, 29. Februar 2012

Geflügelfrikassee ^{m2g}
und Reis ^{m2}
Blattsalat
mit Zitronen-Sahne-Dressing

Speiseplan



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

Februar 2012

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 · Gemüse und übrige Produkte variieren nach Saison

DE-070-Öko-Kontrollstelle

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor