

# LUNA SPEISEPLAN

# GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ



## Dienstag – 01.10.2024

Lachs in **Zitronensoße** <sup>f m gw</sup>  
mit **Reis** <sup>g sm</sup> und **Spinat** <sup>m gw</sup>

○  
**Gnocchetti** <sup>gw e</sup>  
mit **Tomaten-Basilikum-Pesto** <sup>m g sj</sup>  
und **Cocktailtomaten**

○  
**Vanillequark** <sup>m</sup>  
Salatbuffet mit **Kürbiskernen** <sup>sm</sup>  
und **Zitronen-Dressing**

## Mittwoch – 02.10.2024

Gemüse Nuggets <sup>gw m</sup>  
mit **Kartoffelpüree** <sup>m</sup> und **Tomatensalsa**

○  
**Kokoscurry** (Tofu, Weißkohl) <sup>sj m</sup>  
mit **Reis** <sup>g sm</sup>

○  
**Apfel-Rotkohlrkost**  
Obst

## Donnerstag – 03.10.2024

Tag der deutschen Einheit

**FEIERTAG**

## Freitag – 04.10.2024

**Ratatouille** <sup>m gw</sup>  
(Zucchini, Auberginen, Paprika)  
mit **Hirtenkäse** <sup>m</sup> und **Couscous** <sup>gw sj sn</sup>

○  
**Gelbe Linsensuppe** <sup>m g sj sm</sup> (Möhre)  
mit **Roggenvollkornbrot** <sup>gr gg m sm sc sl lu</sup>

○  
**Reiscreme** <sup>m g sm</sup>  
Salatbuffet mit **Kürbiskernen** <sup>sm</sup>  
und **Zitronen-Dressing**

## Montag – 07.10.2024

**Penne** <sup>gw</sup> mit **Kürbissahnesoße** <sup>m</sup>  
und **Reibekäse** <sup>m</sup>

○  
**Paneer** (Indischer Rahmkäse)  
in **Kräutersoße** <sup>m gw</sup>  
mit **Erbsengemüse** und **Reis** <sup>g sm</sup>

○  
**Obst**  
**Knabbergemüse**

## Dienstag – 08.10.2024

**Falafel** (Kichererbsenbällchen) <sup>gw e sj m sc sl sn sm</sup>  
mit **griechischem Gurken-Joghurt-Dip** <sup>m</sup>  
und **Gemüse Couscous** <sup>gw sj sn</sup>

○  
**Orientalische Gemüsepfanne**  
mit **Bulgur** <sup>gw sj sm</sup>

○  
**Möhren-Orangerohkost**  
Obst

## Mittwoch – 09.10.2024

Fisch Nuggets <sup>f gw</sup> mit **Rahmspinat** <sup>gw m</sup>  
und **Kartoffeln**

○  
**Kartoffelsuppe** <sup>sl</sup>

○  
**Obst**  
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam** <sup>g sj sn</sup>  
und **French Dressing** <sup>m sn</sup>

## Donnerstag – 10.10.2024

Eierfrikassee <sup>e m gw</sup>  
mit **Kartoffelstampf** <sup>m</sup>

○  
Vorsuppe: **Grüne Erbsensuppe** <sup>m</sup>  
**Milchreis** <sup>m g sm</sup>

○  
**Apfelmus**  
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam** <sup>g sj sn</sup>  
und **French Dressing** <sup>m sn</sup>

## Freitag – 11.10.2024

Rindergulasch Szegediner Art (Sauerkraut)  
mit **Kartoffeln**

○  
**Spinat-Nudelaufauf** <sup>m gw</sup>

○  
**Heidelbeerjoghurt** <sup>m</sup>  
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam** <sup>g sj sn</sup>  
und **French Dressing** <sup>m sn</sup>

## Montag – 14.10.2024

**Spirelli** <sup>gw</sup>  
mit **Tomaten-Basilikumsoße**  
und **Reibekäse** <sup>m</sup>

○  
**Vegetarisches Geschnetzeltes Gyros Art** <sup>sj m</sup>  
(Tofu) mit **Minz-Dip** <sup>m</sup> und **Reis** <sup>g sm</sup>

○  
**Obst**  
**Knabbergemüse**

## Dienstag – 15.10.2024

Lachs in fruchtiger **Currysoße** <sup>f gw m</sup>  
(Pfirsich, Apfel) mit **Reis** <sup>g sm</sup>

○  
**Kartoffeln** mit **Kräuterquark** <sup>m</sup>  
und **Gurkensalat** mit **frischem Dill**

○  
**Gurkensalat** mit **frischem Dill**  
Obst

## Mittwoch – 16.10.2024

**Vollkornpenne** <sup>gw</sup>  
mit **Paprika-Würstchen-Gulasch** <sup>m gw 2.1</sup>  
(Geflügel)

○  
**Chinapfanne** <sup>sj</sup> (Tofu, Sojasprossen, Möhren, Paprika,  
Weißkohl, Zuckerschoten)  
und **Vollkornreis** <sup>g sm</sup>

○  
**Obst**  
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen** <sup>g sj sm</sup>  
und **Dressing Sylter Art** <sup>m sn</sup>

## Donnerstag – 17.10.2024

**Gratinierter Kartoffelaufauf** <sup>gw m</sup>  
(Möhren, Lauch)

○  
**Ricotta-Tortellini** <sup>gw m sj sn</sup>  
mit **Basilikumsahnesoße** <sup>gw m</sup>

○  
**Birnenkompott**  
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen** <sup>g sj sm</sup>  
und **Dressing Sylter Art** <sup>m sn</sup>


## Freitag – 18.10.2024

Vegetarische Bratwurst <sup>sj sl g e m sc sn sm</sup>  
mit **Tomaten-Currysoße**, Sauerkraut  
und **Kartoffelpüree** <sup>m</sup>

○  
**Kichererbsencurry** <sup>m g sj sn</sup>  
mit **Couscous** <sup>gw sj sn</sup>

○  
**Quarkspeise** <sup>m</sup> mit **Dinkelpops** <sup>gd sj sn sm lu</sup>  
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen** <sup>g sj sm</sup>  
und **Dressing Sylter Art** <sup>m sn</sup>

### Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: 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=Milch oder Milchbestandteile, sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queensland-nuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere.  Alle **grünen Komponenten** sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten. **Blaue Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). **Rote Zahlen** weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin. Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten. Wir verwenden jodiertes Speisesalz. **Änderungen vorbehalten.**

### Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, 2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle, 9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



Freiheit 10, 13597 Berlin  
030-36 75 95-0 • info@luna.de  
www.luna.de

# LUNA SPEISEPLAN

# GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

## Montag – 21.10.2024

Herbstferien bis 01. November 2024

Vollkornpenne<sup>gw</sup>  
mit **vegetarischer Soße Bolognese**<sup>gd sj sn sm lu</sup>  
(Grünkern, Zucchini, Tomate, Möhre)  
und **Reibekäse**<sup>m</sup>

Gemüsecouscous-Pfanne<sup>gw sj sn</sup>  
mit Joghurtip<sup>m</sup>

Obst  
Knabbergemüse

## Dienstag – 22.10.2024

Nudelauf<sup>g</sup> (Tomate, Bechamel)<sup>gw m</sup>  
mit **Tomatensoße**

Linsencorma<sup>g sm</sup> mit **Schmand**<sup>m</sup>  
und **Fladenbrot**<sup>gw gr gd m sm sj e sc n</sup>

Bunter Blattsalat  
mit **Balsamico-Dressing**<sup>sn</sup>  
Obst

## Mittwoch – 23.10.2024

Panierter Seelachs<sup>gw f m e sn</sup>  
mit **Rahmerbsen**<sup>m</sup>  
und **Kartoffelstampf**<sup>m</sup>

**Minestrone** (Italienische Gemüsesuppe)<sup>sl</sup>  
mit **Sternchen-Nudeln**<sup>gw</sup>

Obst  
Knabbergemüse

## Donnerstag – 24.10.2024

Eier in **Senfsoße**<sup>gw e m sn</sup> mit **Kartoffeln**,  
dazu gemischter Salat  
mit **Buttermilch-Dressing**<sup>m</sup>

Vorsuppe: **Champignoncremesuppe**<sup>m gw</sup>  
**Milchspeise aus Goldhirse**<sup>m g n sj sm</sup>

Pflaumenkompott  
Knabbergemüse

## Freitag – 25.10.2024

Wrap<sup>gw</sup> mit **Chili con Carne**<sup>g sm</sup>  
und **Reibekäse**<sup>m</sup>

Überbackene  
**Gnocchetti-Gemüsepfanne**<sup>m gw e</sup>  
mit **Tomatenrahmsoße**<sup>m</sup>

Vanillepudding<sup>m</sup> mit **Fruchtsoße**  
Knabbergemüse

## Montag – 28.10.2024

Farfalle<sup>gw</sup>  
mit **Spinat-Käsesoße**<sup>gw m</sup>

Erbseintopf<sup>g sj sn sm lu</sup>

Obst  
Knabbergemüse

## Dienstag – 29.10.2024

**Vegetarische Lasagne**<sup>gw gd m sj sn sm lu</sup>  
(Grünkern)

Gemüsebulette<sup>gw e</sup>  
mit **Schnittlauchsoße**<sup>gw m</sup>, **Mais**  
und **Bulgur**<sup>gw sj sm</sup>

Mango-Sanddom-Joghurt<sup>m</sup>  
Knabbergemüse

## Mittwoch – 30.10.2024

Lachs in Gurken-DillsöÙe<sup>f gw m</sup>  
mit **Reis**<sup>g sm</sup>

**Käsespätzle**<sup>gw m e</sup>  
mit Röstzwiebeln<sup>gw</sup> und dunkler SoÙe

Obst  
Knabbergemüse


## Donnerstag – 31.10.2024

**Hähnchenschnitzel**<sup>gw</sup>  
mit **Rotkohl** und **Kartoffeln**

**Penne**<sup>gw</sup>  
mit **Basilikum-Pesto**<sup>m g sj sm</sup>

**Tomaten-Mozzarella-Salat**  
mit **Balsamico-Dressing**  
Obst

### Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: 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=Milch oder Milchbestandteile, sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queensland-nuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere.  Alle **grünen Komponenten** sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten. **Blaue Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). **Rote Zahlen** weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin. Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten. Wir verwenden jodiertes Speisesalz. **Änderungen vorbehalten.**

### Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, 2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle, 9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



Freiheit 10, 13597 Berlin  
030-36 75 95-0 • info@luna.de  
www.luna.de