

LUNA SPEISEPLAN

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

Montag – 03.02.2024

Winterferien bis 07.02.2024

Spirelli^{gw} mit Tomaten-Basilikumsoße und Reibekäse^m

o

Vegetarisches Geschnetzeltes Gyros Art^{sj m} (Tofu, Tomaten, Porree) mit Minz-Dip^m und Reis^{g sm}

o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 04.02.2025

Lachs in fruchtiger Currysoße (Pfirsich, Apfel)^{f gw m} mit Reis^{g sm}

o

Kartoffeln mit Kräuterquark^m, dazu Gurkensalat und frischem Dill

o

Gurkensalat mit frischem Dill
Obst

Mittwoch – 05.02.2025

Vollkornpenne^{gw} mit Paprika-Würstchengulasch^{m gw 2.1} (Geflügelwiener)

o

Chinapfanne^{sj} (Tofu, Sojasprossen, Möhren, Paprika, Weißkohl, Zuckerschoten) mit Vollkomreis^{g sm}

o

Obst
Knabbergemüse

Donnerstag – 06.02.2025

Gratinierter Kartoffelaufbau^{gw m} (Möhren, Lauch)

o

Ricotta-Tortellini^{gw m sj sn} mit Basilikumsahnesoße^{gw m}

o

Birnenkompott
Knabbergemüse

Freitag – 07.02.2025

Vegetarische Bratwurst^{sj sl g e m sc sn sm} mit Tomaten-Currysoße, Sauerkraut und Kartoffelpüree^m

o

Linseneintopf^{sl g sm} (Kartoffeln, Möhren) mit Knusperbrötchen^{gw gg sj m sc sm}

o

Quarkspeise^m mit Dinkelpops^{gd sj sn sm lu}
Knabbergemüse

Montag – 10.02.2025

Vollkornpenne^{gw} mit vegetarischer Soße Bolognese^{gd sj sn sm lu} (Grünkern, Zucchini, Tomate, Möhre) und Reibekäse^m

o

Gemüse Couscous-Pfanne^{gw sj sn} (Möhren, Paprika, Zucchini, Porree) mit Joghurt-Dip^m

o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 11.02.2025

Nudelaufbau (Tomaten, Bechamel)^{gw m} mit Tomatensoße

o

Linsencorona^{g sm} (Süßkartoffel, Kokosmilch) mit Schmand^m und Fladenbrot^{gw gr gd m sm sj e sc n}

o

Rotkohlrohkost
Obst

Mittwoch – 12.02.2025

Panierter Seelachs^{gw f m e sn} mit Rahmerbsen^m und Kartoffelstampf^m

o

Italienische Minestrone^{sl} (Möhre, Blumenkohl, Erbse, Grüne Bohne, Zucchini, Porree) mit Sternennudeln^{gw}

o

Obst
Salatbuffet mit Buttermilch-Honig-Dressing^m und Sonnenblumenkernen^{g sj sm}

Donnerstag – 13.02.2025

Eier^e in Senfsoße^{gw m sn} mit Kartoffeln, dazu gemischter Salat mit Buttermilch-Honig-Dressing^m

o

Vorsuppe: Champignoncremesuppe^{gw m} Milchspeise aus Goldhirse^{m g n sj sm}

o

Pflaumenkompott
Salatbuffet mit Buttermilch-Honig-Dressing^m und Sonnenblumenkernen^{g sj sm}

Freitag – 14.02.2025

Rinderbulette^{gw e sn m sj sc sl} mit Erbsen in Soße^{gw m} und Kartoffeln

o


Überbackene Gnocchetti-Gemüsepfanne^{m gw sj sn} (Zucchini, Paprika, Möhren, Tomaten) mit Tomatenrahmsauce^m

o

Vanillepudding^m
Salatbuffet mit Buttermilch-Honig-Dressing^m und Sonnenblumenkernen^{g sj sm}



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, Queenland-nuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere.  Alle grünen Komponenten sind 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

Montag – 17.02.2025

Farfalle^{gw} mit **Spinat-Käsesoße**^{gw m}
(Gouda, Blauschimmelkäse)

Süßkartoffelcremesuppe^m
(Kokosmilch, Möhre, Porree) mit **Schmand**^m
und **Croutons**^{gw sm}

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 18.02.2025

Italienischer Vollkornnudelaufauf^{gw m}
(Zucchini, Bechamel) mit **Sahnesoße**^{gw m}

Blumenkohlcremesuppe^m (Kartoffel, Sahne)
mit **Dinkelvollkornbrötchen**^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Mangojoghurt^m
Salatbuffet mit **Balsamico Dressing**^{sn}
und **Kürbiskernen**sm

Mittwoch – 19.02.2025

Lachs in Gurken-Dillsoße^{f gw m}
mit **Reis**^{g sm}

Vegetarisches Schnitzel^{gw sj e m sc sl sn sm}
mit **Mascarpone-Möhren**^{m gw}
und **Kartoffeln**

Obst
Salatbuffet mit **Balsamico Dressing**^{sn}
und **Kürbiskernen**sm

Donnerstag – 20.02.2025

Geflügelbratwurst
mit **Rotkohl**
und **Kartoffelpüree**^m

Penne^{gw} mit **Basilikum-Pesto**^{m g sj sm}
(Basilikum, Petersilie, Hartkäse, Sonnenblumenkerne)
und **Tomaten-Mozzarella-Salat**^m

Tomaten-Mozzarella-Salat^m
Obst

Freitag – 21.02.2025

Indische Currypfanne mit Paneer^{m gw sm}
(Indischer Rahmkäse, Paprika, Blumenkohl, rote Linsen)
und **Reis**^{g sm}

Kartoffel-Romanesco-Gratin^{gw m}
mit **Gartenkräutersoße**^{gw m}

Stracciatellaquark (Schokodrops)^{m sj sc g sm n}
Salatbuffet mit **Balsamico Dressing**^{sn}
und **Kürbiskernen**sm

Montag – 24.02.2025

Penne^{gw} mit **Soße Bolognese**
(Rinderhackfleisch, Zucchini, Tomaten, Möhren)
und **Reibekäse**^m

Gratinierter Blumenkohl^{gw m}
mit **Kartoffelpüree**^m

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 25.02.2025

Vegane Nuggets^{gw gg sj} (Weizen, Soja) mit
Gemüse Couscous^{gw sj sn} und **Schnittlauchdip**^m

Bunter Gemüseintopf^{sl} (Kartoffeln, Blumenkohl,
grüne Bohnen, Kohlrabi, Erbsen, Möhren) mit
Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Orangenjoghurt^m
Salatbuffet mit **Kräuter-Vinaigrette**^{sn}
und **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}

Mittwoch – 26.02.2025

Mehlierter Seelachs Müllerin Art^{gw f m sn e}
mit **Wirsing in Rahm**^{gw m}
und **Kartoffelstampf**^m

Kürbiscremesuppe^m
(Kartoffel, Möhren, Orangensaft, Ingwer)
mit **Croutons**^{gw sm}

Obst
Salatbuffet mit **Kräuter-Vinaigrette**^{sn}
und **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}

Donnerstag – 27.02.2025

Vorsuppe: **Blumenkohlcremesuppe**^m
Grießbrei^{m gw}

Kartoffelsuppe^{sl} (Möhre, Porree)
mit **Saatenbrot**^{gd gw gh gg gr sm m sc sl lu}

Rote Grütze (Johannis-, Him-, Brom-, Heidelbeeren)
Salatbuffet mit **Kräuter-Vinaigrette**^{sn}
und **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}

Freitag – 28.02.2025

Mexikanische Gemüsepfanne^{sj gw m} (Tofu,
Mais, Kidneybohnen, grüne Bohnen, Paprika)
mit **Bulgur**^{gw sj sm}

Käsespätzle (Gouda, Blauschimmelkäse)^{gw m e}
mit **Röstzwiebeln**^{gw} und dunkler Soße

Schokopudding^m
Salatbuffet mit **Kräuter-Vinaigrette**^{sn}
und **geröstetem Sesam**^{sm g sj sn}



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 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