

LUNA SPEISEPLAN

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

Montag – 03.03.2025

Penne^{gw} mit Tomatensoße und Geflügel-Köttbullar^{gw e} (Puten-/Hähnchen-Hackfleischbällchen), dazu **Gemügesticks**

- o Backcamembert^{gw m} mit **Preiselbeerkompott, Maisgemüse und Kartoffelstampf^{f m}**
- o **Obst**
- o **Knabbergemüse**

Dienstag – 04.03.2025

Chinapfanne mit Tofustreifen^{sj} (Paprika, Weißkohl, Möhren, grüne Bohnen, Sojasprossen, Pfirsich) und **Reis^{g sm}**

- o **Gemüse-Maultaschen^{gw e m sl sj sn}** (Möhren, Sellerie, Porree) in **Gemüsebrühe^{sl}**
- o Berliner Pfannkuchen^{gw e m sj sm} Salatbuffet mit **Sesam^{g sj sn}** und **French Dressing^{m sn}**



Mittwoch – 05.03.2025

Lachsragout mit Möhren und Erbsen^{f gw m}, dazu **Vollkornreis^{g sm}**

- o **Italienischer Vollkornnudelaufauf^{gw m}** (Zucchini, Bechamel) mit **Tomatensoße**
- o **Apfel-Vanillequark^m** Salatbuffet mit **Sesam^{g sj sn}** und **French Dressing^{m sn}**

Donnerstag – 06.03.2025

Kichererbsenragout^{sj sl g sm sn} (Sofabits, Tomaten, Möhren, Paprika) mit **Couscous^{gw sj sn}**

- o **Grüner Bohneneintopf^m** (Möhren, Kartoffeln) mit **Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}**
- o **Obst**
- o Salatbuffet mit **Sesam^{g sj sn}** und **French Dressing^{m sn}**

Freitag – 07.03.2025

Rührei^m mit **Rahmspinat^{gw m}** und **Kartoffeln**

- o **Tortellini^{gw m sj sn}** (Ricotta, Spinat) mit **Tomatensoße**
- o **Tomatensalat mit frischem Schnittlauch**
- o **Obst**

Montag – 10.03.2025

Spirelli^{gw} dazu **Sahnesoße^{gw m}** mit **Zucchini und Möhren**

- o **Paneer^m** (Indischer Rahmkäse) in **Dillssoße^{m gw}** mit **Reis^{g sm}** und **Erbsen**
- o **Obst**
- o **Knabbergemüse**

Dienstag – 11.03.2025

Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art"^{gw m} (Rindfleisch, Möhren, Gurken, Champignons) mit **Reis^{g sm}**

- o **Gnocchi^{gw sj sn}** mit **Käse-Spinat-Soße^{gw m}** (Blauschimmelkäse)
- o **Coleslaw^m** (Weißkohl, Möhre, Joghurt)
- o **Obst**

Mittwoch – 12.03.2025

Panierter Seelachs^{gw f e m sn} mit **Gemüse-Vollkorncouscous^{gw sj sn}** (Möhren, Paprika, Zucchini) und **leichter Senfsoße^{sn m gw}**

- o **Möhreneintopf^m** (Porree, Kartoffel) mit **Bauernbrot^{gr gw gd gg m sm sc sl lu}**
- o **Obst**
- o Salatbuffet mit **Kürbiskernensm** und **Joghurt dressing^m**

Donnerstag – 13.03.2025

Kartoffeln mit Kräuterquark^m, dazu **Gurkensalat mit frischem Dill**

- o Vorsuppe: **Brokkoliremesuppe^m** **Milchspeise aus Goldhirse^{m g n sj sm}**
- o **Kirschkompott** Salatbuffet mit **Kürbiskernensm** und **Joghurt dressing^m**

Freitag – 14.03.2025

Tomatensuppe^m mit **feinen Gemüsestreifen^m** (Möhren, Zucchini) und **gerösteten Croutons^{gw sm}**

- o **Linsencorner^{g sm}** (Süßkartoffel, Kokosmilch) mit **Fladenbrot^{gw gr m gd sm sj e sc n}**
- o **Vanillejoghurt^m** Salatbuffet mit **Kürbiskernensm** und **Joghurt dressing^m**

Montag – 17.03.2025

Falafel^{gw e sj m sc sl sn sm} (Kichererbsenbällchen) mit **griechischem Gurken-Joghurt-Dip^m** und **Gemüse Couscous^{gw sj sn}**

- o **Spirelli^{gw}** mit **Champignonrahmsauce^{gw m}**
- o **Obst**
- o **Knabbergemüse**

Dienstag – 18.03.2025

Lachs in Zitronensoße^{f m gw} mit **Reis^{g sm}** und **Rahmspinat^{m gw}**

- o **Nudelaufauf^m** (Tomaten, Zwiebeln)^{gw m} mit **Tomatensoße**
- o **Obst**
- o Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen^{g sj sm}** und **Dressing "Sylter Art"^{m sn}**

Mittwoch – 19.03.2025

Hausgemachter Tofutaler^{sj gh gw e} (Tofu, Möhren, Haferflocken, Ei) mit **Kartoffelstampf^m** und **Maisgemüse^m**

- o **Romanesco-Cremesuppe^m**
- o **Apfel-Rotkohlrkost**
- o **Obst**

Donnerstag – 20.03.2025

Panierteres Hähnchenschnitzel^{gw gg} mit **Möhren-Erbsen-Gemüse^{gw m}** und **Kartoffeln**

- o **Bunte Reispfanne^m** (Erbsen, Paprika, Porree)^{g sm} mit **Kräutersahnesauce^{m gw}**
- o **Joghurt mit Agavensirup^m** Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen^{g sj sm}** und **Dressing "Sylter Art"^{m sn}**

Freitag – 21.03.2025

Vollkornpenne^{gw} mit **Kräuterfrischkäsesoße^{m gw}**, dazu **Gemügesticks**

- o **Möhren-Ingwer-Suppe^{gw m}** und **Vollkornbrot^{gr gg m sm sc sl lu}**
- o **Schokoladenpudding^m** Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen^{g sj sm}** und **Dressing "Sylter Art"^{m 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=Erdruss, 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** bestehen zu 100% aus Bio-Zutaten. DE-ÖKO-070

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 – 24.03.2025

Rindergeschnetzeltes "Züricher Art" ^m
(Champignons, Möhren, Zucchini)
und Kartoffelstampf ^m

○
Kartoffel-Gemüse-Auflauf ^{gw m}
(Porree, Möhren)

○
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 25.03.2025

Vollkornspirelli ^{gw}
mit Basilikumpesto ^{m g sj sm}
(Basilikum, Petersilie, Sonnenblumenkerne,
Hartkäse)

○
Frühlingsgemüsesuppe
(Kohlrabi, Möhre, Erbse, Blumenkohl, Kartoffel)
mit Bauernbrot ^{gr gw gd gg m sm sc sl lu}

○
Eisbergsalat
mit Buttermilch-Honig-Dressing ^m
Obst

Mittwoch – 26.03.2025

Fisch Nuggets (Kabeljau) ^{gw f}
mit Risi Bisi ^{m g sm} (Reis, Erbsen)
und Kräuterdip ^m

○
Kichererbsengulasch
mit Sojaschnitzel ^{sj sl g sm sn}
(Tomate, Paprika, Möhren) und Bulgur ^{gw sj sm}

○
Obst
Salatbuffet mit Kürbiskernen sm
und Buttermilch-Honig-Dressing ^m

Donnerstag – 27.03.2025

Eierfrikassee (Erbsen, Möhren) ^{e m gw}
mit Kartoffeln

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

○
Rote Grütze (Johannis-, Him-, Brom-, Heidelbeeren)
Salatbuffet mit Kürbiskernen sm
und Buttermilch-Honig-Dressing ^m

Freitag – 28.03.2025

Käsespätzle ^{gw m e}
mit Röstzwiebeln ^{gw} und dunkler Soße

○
Grüner Erbseneintopf ^{g sj sn sm lu}
(Möhre, Porree, Kartoffel)
mit Saatenbrötchen ^{gw gr gh gg sm sj m sc}

○
Quarkdessert ^m mit Schokodrops ^{m sj sc g sm n}
Salatbuffet mit Kürbiskernen sm
und Buttermilch-Honig-Dressing ^m

Montag – 31.03.2025

Spirelli ^{gw} mit Tomaten-Basilikum-Soße
und Reibekäse ^m,
dazu Gemüsesticks


○
Rahmgeschnetzeltes mit Sojabits ^{sj gw m sn}
(Möhren, Paprika, Tomaten)
und Kartoffelstampf ^m

○
Obst
Knabbergemüse



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** bestehen zu 100% aus Bio-Zutaten. DE-ÖKO-070

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