

LUNA SPEISEPLAN

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ



Donnerstag – 01.05.2025

Tag der Arbeit

FEIERTAG

Freitag – 02.05.2025

Käsespätzle^{gwm} mit Röstzwiebeln^g und dunkler Soße

Möhren-Ingwer-Suppe^m mit Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Sahnepudding^m Knabbergemüse

Montag – 05.05.2025

Penne^g (Rohnudeln) mit Pesto Rosso^{m g sj sm} (getrocknete Tomaten, Basilikum, Petersilie, Sonnenblumenkerne, Hartkäse) und Gemüsesticks

Frühlingsgemüse-Eintopf (Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, Erbsen, Blumenkohl) mit Croutons^{gw sm}

Obst Knabbergemüse

Dienstag – 06.05.2025

Gemüse-Maultaschen^{gwm} in Gemüsebrühe^{sl}

Chili con Carne^{g sm} (Rinderhackfleisch, Kidneybohnen, Tomaten, Mais, Paprika) mit Fladenbrot^{gw gr gd m sm sj e sc n}

Müsljoghurt mit Agavendicksaft^{m gw gg gh sj sn sm lu} (Datteln, Sultanine, Aprikose) Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm} und Dressing Sylter Art^{m sn}

Mittwoch – 07.05.2025

Mehlierter Seelachs^{f gw m sn e} mit Mascarpone-Möhren^{gwm} und Vollkornreis^{g sm}

Indische Currypfanne mit Paneer^{gwm sm} (indischer Rahmkäse, Paprika, Blumenkohl, rote Linsen) und Couscous^{gw sj sn}

Gurkensalat mit Joghurt^m Obst

Donnerstag – 08.05.2025

FEIERTAG

Freitag – 09.05.2025

Italienischer Nudelauflauf^{gwm} (Zucchini, Béchamelsauce, Goudakäse) mit Tomatensoße

Linsencorona^{g sm} (Süßkartoffeln, braune Linsen, Kokosmilch) mit Schmand^m und Reis^{g sm}

Obst Knabbergemüse

Montag – 12.05.2025

Spirelli (Spiralnudeln)^{gwm} mit Linsenbolognese^{g sm} (Rote Linsen, Tomaten, Möhren) und Reibekäse (Goudakäse)^m

Käse-Lauch-Suppe^m (Goudakäse, Kartoffeln) mit Croutons^{gw sm}

Obst Knabbergemüse

Dienstag – 13.05.2025

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

Ricotta-Tortellini (Spinat)^{gwm sj sn} mit Basilikumsahnesauce^{gwm} und Möhren-Orangen-Rohkostsalat

Apfel-Vanille-Kompott Salatbuffet mit Kürbiskernensm und Joghurt-Dressing^m

Mittwoch – 14.05.2025

Gemüse Nuggets^{gwm} (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Brokkoli) mit Kartoffelpüree^m und Tomatensalsa

Möhreneintopf (Kartoffeln, Porree) mit Bauernbrot^{gr gw gd gg m sm sc sl lu}

Kokosjoghurt^m Salatbuffet mit Kürbiskernensm und Joghurt-Dressing^m

Donnerstag – 15.05.2025

Vegetarische Paella^{sj g sm} (Tofu, Paprika, Erbsen, Tomaten) mit Kräuterdip^m

Kartoffelsuppe^{sl} (Möhren, Porree) mit Geflügelwieners^{2.1} (Hähnchen)

Obst Salatbuffet mit Kürbiskernensm und Joghurt-Dressing^m

Freitag – 16.05.2025

Ratatouille^{m gw} (Zucchini, Auberginen, Paprika, Tomaten) mit Hirtenkäse^m und Couscous^{gw sj sn}

Linseneintopf^{sl g sm} (Kartoffeln, Möhren) mit Roggenvollkornbrot^{gr gg m sm sc sl lu}

Erdbeerquark^m Salatbuffet mit Kürbiskernensm und Joghurt-Dressing^m

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=Koffein, 11=chininhaltig



Tagesaktuelle Bio-Zutatenliste



LUNA SPEISEPLAN

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

Montag – 19.05.2025

Rinderbulette^{gw e sn m sj sc sl}
mit Maisgemüse in Soße^{gw m}
und Kartoffelstampf^m

Farfalle^{gw} (Schmetterlingsnudeln)
mit Käsesahnesoße^{gw m}
(Gouda, Blauschimmelkäse) und Gemüsesticks

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 20.05.2025

Falafel (Kichererbsen Bällchen)^{gw e sj m sc sl sn sm}
mit griechischem Gurken-Joghurt-Dip^m
und Gemüsecouscous^{gw sj sn}

Chili sin Carne^{sj g sn sm} (Soja Schnitzel,
Kidneybohnen, Mais, Paprika, Tomaten) mit
Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Bunter Blattsalat mit French Dressing^{m sn}
Obst

Mittwoch – 21.05.2025

Fisch Nuggets^{gw f} (Kabeljau)
mit Rahmspinat^{gw m} und Reis^{g sm}

Kartoffel mit Kräuterquark^m,
dazu Gurkensalat mit frischem Dill

Obst
Salatbuffet mit geröstetem Sesam^{sm g sj sn}
und French Dressing^{m sn}

Donnerstag – 22.05.2025

Vorsuppe: Grüne Erbsensuppe^m
Milchreis^{m g sm}

Gemüsecremesuppe^{sl m}
(Möhren, Blumenkohl, grüne Bohnen, Kohlrabi,
Kartoffeln) mit Saatenbrot^{gd gw gh gg gr sm m sc sl lu}

Apfelmus
Salatbuffet mit geröstetem Sesam^{sm g sj sn}
und French Dressing^{m sn}

Freitag – 23.05.2025

Paneer in Kräutersoße^{m gw}
(Indischer Rahmkäse)
mit Erbsengemüse und Reis^{g sm}

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

Zitronenjoghurt^m
Salatbuffet mit geröstetem Sesam^{sm g sj sn}
und French Dressing^{m sn}

Montag – 26.05.2025

Spirelli^{gw} (Spiralnudeln)
mit Tomaten-Basilikumsoße
und Reibekäse (Goudakäse)^m

Back Käse^{gw gr m} (Hirtenkäse)
mit Mais-Paprika-Gemüse^m und Reis^{g sm}

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 27.05.2025

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

Gratiniertes Kartoffelaufauf^{gw m}
(Möhren, Lauch, Goudakäse)

Schokopudding^m
Salatbuffet mit Sonnenblumenkern^{g sj sm}
und Buttermilch-Honig-Dressing^{m sn}

Mittwoch – 28.05.2025

Vollkornpenne^{gw} (Rohnudeln)
mit Paprika-Würstchen-Gulasch^{m gw 2.1}
(Hähnchenwiener, Tomaten)

Süßkartoffelsuppe (Kokosmilch)^m
mit Schmand^m
und Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Obst
Knabbergemüse

Donnerstag – 29.05.2025

Himmelfahrt

FEIERTAG

Freitag – 30.05.2025

Vegetarische Bratwurst^{sj sl g e m sc sn sm}
(Basis aus Gemüse, Soja)
mit Tomaten-Currysoße, Sauerkraut
und Kartoffelpüree^m

Kichererbsen Curry^{m g sj sm}
(Joghurt, Paprika, Tomaten, Möhren)
mit Couscous^{gw sj sn}

Himbeerquark^m
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

