

LUNA SPEISEPLAN

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

Montag – 02.06.2025

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

o

Asiatisches Gemüsepfanne^{sj m sl gw} (Tofu, Paprika, Möhre, Champignons, Porree) mit **Vollkornreis**^{g sm}

o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 03.06.2025

Nudelauflauf^{gw m} (Tomate, Bechamel, Goudakäse) mit **Tomatensoße**

o

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

o

Möhren-Apfelrohkost
Obst

Mittwoch – 04.06.2025

Panierter Seelachs^{gw f m e sn} mit **Kräuterdip**^m und **Kartoffeln**, dazu **Gurkensalat** mit frischem Dill

o

Italienische Minestrone^{sl} (Möhre, Blumenkohl, Erbsen, grüne Bohnen, Zucchini, Porree) mit **Sternennudeln**^{gw}

o

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

Donnerstag – 05.06.2025

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

o

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

o

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

Freitag – 06.06.2025

Rindergeschmortes Stroganoff Art^{gw m} (Möhren, Gurkenschnitzel, Champignons, Tomaten) mit **Reis**^{g sm}

o

Gnocchi-Gemüsepfanne^{m sj sn} (Tomaten, Champignons, Brokkoli, Erbsen, Mais, Sahne)

o

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

Montag – 09.06.2025

Pfingstmontag

FEIERTAG



Dienstag – 10.06.2025

Pfingstferien

Italienischer Vollkornnudelaufbau^{gw m} (Zucchini, Möhre, Champignon, Paprika, Bechamel) mit **Sahnesoße**^{g sm}

o

Vegetarisches Frikassee^{sj gw m} (Tofu, Champignons, Erbsen, Möhren, Lauch) mit **Vollkornreis**^{g sm}

o

Obst
Knabbergemüse

Mittwoch – 11.06.2025

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

o

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

o

Pfirsich-Aprikosenjoghurt^m
Salatbuffet mit **Balsamico Dressing**^{sn} und **Kürbiskernen**sm

Donnerstag – 12.06.2025

Hähnchenschnitzel^{gw gg} mit **Erbsen** und **Kartoffelpüree**^m

o

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

o

Tomaten-Mozzarella-Salat^m
Obst

Freitag – 13.06.2025

Kartoffel-Brokkoli-Gratin^{gw m} (Bechamel, Goudakäse) mit **Kräutergartensoße**^{gw m}

o

Kokos-Linsensuppe^{g sj sm} (Gelbe Linsen, Möhren, Kokosmilch) mit **Fladenbrot**^{gw gr gd m sm sj e sc n}

o

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

Montag – 16.06.2025

Spirelli^{gw} (Spiralnudeln) mit **Soße Bolognese** (Rinderhackfleisch, Zucchini, Tomate, Möhre) und **Reibekäse** (Goudakäse)^m

o

Spinat-Polentatasche mit **Möhren in Soße**^{gw m} und **Kartoffelstampf**^m

o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 17.06.2025

Paneer (Indischer Rahmkäse) in **Kräutersahnesoße**^{gw m} mit **Erbsen** und **Bulgur**^{gw sj sm}

o

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

o

Vanille-Rhabarberjoghurt^m
Salatbuffet mit **Dressing Sylter Art**^{m sn} und **Sesam**^{sm g sj sn}

Mittwoch – 18.06.2025

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

o

Kartoffelsuppe^{sl} mit vegetarischem Würstchen^{1 e m g sl sn sj} (Hühnerfleisch) und **Dinkelvollkornbrötchen**^{gd gw gh gg gm n sc e m sj}

o

Obst
Salatbuffet mit **Dressing Sylter Art**^{m sn} und **Sesam**^{sm g sj sn}

Donnerstag – 19.06.2025

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

o

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

o

Rote Grütze (Johannis-, Him-, Brom-, Heidelbeeren, Erdbeeren)
Salatbuffet mit **Dressing Sylter Art**^{m sn} und **Sesam**^{sm g sj sn}

Freitag – 20.06.2025

Farfalle (Schmetterlingsnudeln) mit **Tomaten-Spinatsoße**^m und **Reibekäse** (Goudakäse)^m

o

Kichererbsensuppe^{g sj sm} (Süßkartoffel, Kokosmilch) mit **frischen Kräutern** und **Knusperbrötchen**^{gw gg sj m sc sn}

o

Schokopudding^m
Salatbuffet mit **Dressing Sylter Art**^{m sn} und **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** 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



LUNA SPEISEPLAN

Montag – 23.06.2025

Penne^{gw} (Röhrennudeln)
mit Tomatensoße
und Geflügel-Köttbullar^{gw e}
(Puten-/Hähnchen-Hackfleischbällchen),
dazu Gemüsesticks
◦
Backcamembert^{gw m}
mit Preiselbeer Kompott, Maisgemüse
und Kartoffelstampf^m
◦
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 24.06.2025

Chinapfanne mit Tofu Streifen^{sj}
(Paprika, Weißkohl, Möhren, grüne Bohnen,
Sojasprossen, Pfirsich) und Reis^{g sm}
◦
Gemüse-Maultaschen^{gw e m sl sj sn}
(Möhren, Sellerie, Porree)
in Gemüsebrühe^{sl}
◦
Zitronenjoghurt^m
Salatbuffet mit French Dressing^{m sn}
und Sonnenblumenkernen^{g sj sm}

Mittwoch – 25.06.2025

Lachs in Gurken-Dillsoße^{f gw m}
mit Vollkornreis^{g sm}
◦
Spinat-Vollkornnudelauf^{gw m}
(Blattspinat, Bechamel, Goudakäse)
mit Tomatensoße
◦
Obst
Salatbuffet mit French Dressing^{m sn}
und Sonnenblumenkernen^{g sj sm}

Donnerstag – 26.06.2025

Rührei^m mit Rahmspinat^{gw m}
und Kartoffeln
◦
Tortellini^{gw m sj sn} (Ricotta, Spinat)
mit Tomatensoße
◦
Tomatensalat mit frischem Schnittlauch
Obst

Freitag – 27.06.2025

Kichererbsen Gulasch^{sj sl g sm sn}
(Sojaschnetzel, Tomatenpolpa, Möhren, Paprika)
mit Kräuterdip^m und Couscous^{gw sj sn}
◦
Mildes Linsencurry^{gw m sm}
(Paprika, Blumenkohl, Sahne)
mit Reis^{g sm}, Sauerrahm^m
◦
Pfirsichquark^m
Salatbuffet mit French Dressing^{m sn}
und Sonnenblumenkernen^{g sj sm}

Montag – 30.06.2025

Spirelli^{gw} (Spiralnudeln)
mit Pesto Rosso (getrocknete Tomaten,
Basilikum, Hartkäse, Sonnenblumenkerne)^{m g sj sm}
und Gemüsesticks
◦
Gnocchi^{gw sj sn}
mit Käse-Spinatsoße^{gw m} (Blauschimmelkäse)
◦
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

