

LUNA SPEISEPLAN MÄRZ

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

Montag – 02.03.2026

Spirelli^{gw sj sn e} (Spiralnudeln)
mit **Tomaten-Basilikumsoße**
und **Reibekäse^m** (Goudakäse),
dazu **Gemügesticks**

Vegetarisches Rahmgescnetzeltes^{sj gw m sn}
(Sojaschnetzel, Möhren, Paprikas, Tomaten, Sahne)
mit **Bulgur^{gw sj sm}**

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 03.03.2026

Geflügelbratwurst mit **Sauerkraut**
und **Kartoffelpüree^m**

Chinapfanne^{sj} (Tofu, Möhren, Weißkohl, Porree,
Paprikas, grüne Bohnen, Mangos, Tomaten)
mit **Reis^{g sm}**

Zitronenjoghurt^m
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen^{g sj sm}**
und **Dressing Sylter Art^{m sn}**

Mittwoch – 04.03.2026

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

Kartoffeln mit **Kräuterquark^m**,
dazu **Blat Salat mit Dressing Sylter Art^{m sn}**

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

Donnerstag – 05.03.2026

Lachsfrikassee^{f gw m}
(Möhren, Erbsen, Kapern, Sahne)
mit **Vollkornreis^{g sm}**

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

Möhren-Apfel-Rohkost
Obst

Freitag – 06.03.2026

Hausgemachter Kichererbsentaler^{gw e sj sm}
(Möhren, Eier) mit **Kartoffelstampf^m**
und **Erbsen in heller Soße^{gw m}**

Gelbe Linsensuppe^{m g sj sm}
(Möhren, Joghurt) mit **Schmand^m**
und **Fladenbrot^{gw gr gd m sm sj e sc n}**

Vanillequark^m
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen^{g sj sm}**
und **Dressing Sylter Art^{m sn}**

Montag – 09.03.2026

Penne^{gw sj sn e} (Röhrennudeln)
mit **Soße Bolognese**
(Rinderhackfleisch, Zucchini, Tomaten, Möhren),
dazu **Reibekäse (Goudakäse)^m**

Backkäse^{gw gr m} (Hirtenkäse),
dazu **Möhren in Soße^{gw m}**
und **hausgemachter Kartoffelstampf^m**

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 10.03.2026

Ricotta-Tortellini^{gw m sj sn} (Spinat),
dazu **Sahnesoße mit frischem Basilikum^{gw m}**
und **Möhren-Orangen-Rohkostsalat**

Asiatische Gemüsepfanne^{sj m sl gw}
(Tofu, Paprikas, Möhren, Champignons, Porree)
mit **Reis^{g sm}**

Müslijoghurt^{m gw gh gg gr sj sc sn sm lu} (Getreideflocken,
Buchweizen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
Salatbuffet mit **Sesam^{g sj sn}**
und **French Dressing^{m sn}**

Mittwoch – 11.03.2026

Panierter Seelachs^{gw f m e sn}
mit **Vollkornreis^{g sm}** und **Rahmspinat^{gw m}**

Gemüsegulasch^{gw m}
(Blumenkohl, Möhren, Paprikas, grüne Bohnen)
mit **Bulgur^{gw sj sm}**

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

Donnerstag – 12.03.2026

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

Vorsuppe: **Champignoncremesuppe^{gw m}**
Apfel-Quarkauflauf^{m e gw} mit **Vanillesoße^m**

Beerenkompott
(Rote und schwarze Johannis-, Heidel-, Brom-, Himbeeren)
Salatbuffet mit **Sesam^{g sj sn}**
und **French Dressing^{m sn}**

Freitag – 13.03.2026

Farfalle^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Kräuterfrischkäsesoße^{gw m}**,
dazu **Gemügesticks**

Kichererbsencremesuppe^{g sj sm}
(Süßkartoffeln, Kokosmilch)
mit **Fladenbrot^{gw gr gd m sm sj e sc n}**

Mangoquark^m
Salatbuffet mit **Sesam^{g sj sn}**
und **French Dressing^{m sn}**

Montag – 16.03.2026

Spirelli^{gw sj sn e} (Spiralnudeln)
mit **Spinat-Käsesoße^{gw m}**
(Gouda, Blauschimmelkäse), dazu **Gemügesticks**

Tomatencremesuppe^m
mit **CROUTONS^{gw sm}**

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 17.03.2026

Putengeschnetzeltes Züricher Art^{gw m}
(Champignons, Möhren, Zucchini, Tomatenpolpa, Sahne)
mit **Reis^{g sm}**

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

Apfel-Vanillejoghurt^m
Salatbuffet mit **Kürbiskernensm**
und **Joghurt Dressing^m**

Mittwoch – 18.03.2026

Lachs in Zitronensoße^{f gw m} mit **Möhren**
und **Kartoffeln**

Brokkolicremesuppe^m (Kartoffeln, Sahne)
mit **Bauernbrot^{gr gw gd gg m sm sc sl lu}**

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

Donnerstag – 19.03.2026

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

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

Obst
Salatbuffet mit **Kürbiskernensm**
und **Joghurt Dressing^m**

Freitag – 20.03.2026

Gnocchi-Gemüseauflauf^{f gw m sj sn}
(Zucchini, Paprikas, Tomaten, Möhren, Goudakäse)
mit **Sahnesoße^{gw m}**

Linseneintopf^{sl g sm} (Kartoffel, Möhre)
mit **Knusperbrötchen^{gw gj m sc sm}**

Schokoladenpudding^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=Khorasan-Weizen, 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



LUNA SPEISEPLAN MÄRZ

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

Montag – 23.03.2026

Vollkornpenne ^{gw sj sn e} (Röhrennudeln)
mit **vegetarischer Bolognese** ^{gd sj sn sm lu}
(Grünkern, Zucchini, Tomaten, Möhren)
und **Reibekäse** ^m (Goudakäse)

o
Kartoffel-Broccoli-Gratin ^{gw m}
(Bechamelsoße, Goudkäse)

o
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 24.03.2026

Rührei ^m mit **Rahmspinat** ^{gw m}
und **Kartoffeln**, dazu **Tomaten-Gurken-Salat**

o
Gemüsecremesuppe ^{sl m}
(Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl, grüne Bohnen, Kohlrabi)
mit **Saatenbrötchen** ^{gw gr gh gg sm sj m sc}

o
Tomaten-Gurken-Salat
Obst

Mittwoch – 25.03.2026

Fisch Nuggets ^{gw f} (Kabeljau) mit **Gemüsereis** ^{g sm},
dazu **Gewürzgurkendip** ^m

o
Tortellini (Ricotta, Spinat)
mit **Tomatenrahmsauce** ^{gw m sj sn}
und **Gemügesticks**

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

Donnerstag – 26.03.2026

Indische Currypfanne mit **Paneerkäse** ^{gw m sn}
(Indischer Rahmkäse, Paprikas, Blumenkohl, rote Linsen)
und **Couscous** ^{gw sj sm}

o
Vorsuppe: Grüne Erbsensuppe ^m (Kartoffel, Sahne)
Milchreis ^{m g sm}

o
Apfelmus
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen** ^{g sj sm}
und **Dressing Sylter Art** ^{m sn}

Freitag – 27.03.2026

Falafel ^{gw e sj m sc sl sn sm} (Kichererbsenbällchen)
mit **griechischem Gurken-Joghurt-Dip** ^m
und **Gemüsecouscous** ^{gw sj sn}
(Möhren, Porree, Paprikas, Zucchini)

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

o
Frühlingsgruß
Stracciatellaquark ^{m sj sc g sm n}
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen** ^{g sj sm}
und **Dressing Sylter Art** ^{m sn}

Montag – 30.03.2026

Osterferien bis 10.04.2025

Farfalle ^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Tomatensoße** und **Reibekäse** ^m (Goudakäse),
dazu **Knabbergemüse**

o
Gemüsebratung ^{gw e}
(Möhren, Pastinaken, Erbsen, Mais, Kohlrabi)
mit **Kartoffelgratin** ^m
und **Brokkoli in heller Soße** ^{gw m}

o
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 31.03.2026

Paniertes Hähnchenschnitzel ^{gw gg} (Hähnchen)
mit **Erbsen-Möhren-Gemüse in Soße** ^{gw m}
und **Kartoffeln**

o
Champignoncremesuppe ^{gw m}
mit **frischer Petersilie**
und **Knusperbrötchen** ^{gw gg sj m sc sm}

o
Kokosjoghurt ^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=Khorasan-Weizen, 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

