

LUNA SPEISEPLAN MÄRZ

WEDDING SCHULE

Montag – 02.03.2026

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

○
Kürbiscremesuppe ^m
(Möhren, Kartoffeln, Sahne, Orangensaft)
mit **CROUTONS** ^{gw 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 **Blattsalat** 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

Gemüse-Reispfanne ^{g sm}
(Paprikas, Erbsen, Tomaten) mit **Hirtenkäse** ^m
und **Kräuterdip** ^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

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

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

○
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**

○
Backcamembert ^{gw m} mit **Beerenkompott**
(Rote und schwarze Johannis-, Heidel-, Brom-, Himbeeren),
Maisgemüse und **Kartoffelstampf** ^m

○
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 17.03.2026

Putengeschnitzeltes 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 **Kürbiskernen** sm
und **Joghurt Dressing** ^m

Mittwoch – 18.03.2026

Lachs in Zitronensoße ^{f gw} 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

Gemüsepfanne (Tomaten, Zucchini, Paprikas,
Pflirsche) mit **Hirtenkäse** ^m und **Couscous** ^{gw sj sn}

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

○
Obst
Salatbuffet mit **Kürbiskernen** sm
und **Joghurt Dressing** ^m

Freitag – 20.03.2026

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

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

○
Schokoladenpudding ^m
Salatbuffet mit **Kürbiskernen** sm
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

WEDDING SCHULE

Montag – 23.03.2026

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

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

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 24.03.2026

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

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

Tomaten-Gurken-Salat
Obst

Mittwoch – 25.03.2026

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

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

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

Donnerstag – 26.03.2026

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

Käse-Lauch-Suppe ^m (Goudakäse)
mit **Dinkelvollkornbrötchen** ^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

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

Freitag – 27.03.2026

Softiges Rindergulasch (Möhren, Tomaten)
mit **Spirelli** ^{gw sj sn e}

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)

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**

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

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 31.03.2026

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

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

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=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig

