

LUNA SPEISEPLAN FEBRUAR

ULMEN-GRUNDSCHULE

Montag – 02.02.2026

Winterferien bis zum 06.02.2025

Geflügelrikassee ^{gw m}
(Putengeschnetzeltes, Möhren, Porree,
Champignons, Erbsen)
mit Reis ^{g sm}

Gratinierter Kartoffel-Gemüseauflauf ^{gw m}
(Möhren, Porree) mit Sahnesoße ^{gw m}

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 03.02.2026

Schlemmerfilet Bordelaise ^{f gw m} (Seelachs)
mit Kartoffeln und Kräuterdip ^m,
dazu Gurkensalat mit frischem Dill

Gemüse-Maultaschen ^{gw e m st sj sn}
(Möhren, Sellerie, Porree)
in Gemüsebrühe st

Gurkensalat mit frischem Dill
Obst

Mittwoch – 04.02.2026

Spinat-Vollkornnudelauf ^{f gw m sj sn e}
(Blattspinat, Bechamel, Goudakäse)
mit Tomatensoße

Gemüsecremesuppe ^{st m}
(Möhren, Blumenkohl, grüne Bohnen, Porree, Sahne)
mit Vollkornbrot ^{gr gg m sm sc sl lu}

Obst
Knabbergemüse

Donnerstag – 05.02.2026

Rührei ^m mit Rahmspinat ^{gw m} und Kartoffeln,
dazu Tomatensalat

Tortellin ^{i gw m sj sn} (Ricotta, Spinat)
mit Tomatensoße

Vanillejoghurt ^m
Knabbergemüse

Freitag – 06.02.2026

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

Linseneintopf ^{st g sm}
(Braune Tellerlinsen, Kartoffeln, Möhren)
mit Saatenbrötchen ^{gw gr gh gg sm sj m sc}

Schokoladenpudding ^m
Knabbergemüse

Montag – 09.02.2026

Farfalle ^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln)
mit Tomatensoße ^m
und Gemüsesticks

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

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 10.02.2026

Rinderbulette ^{gw e sn m sj sc st}
mit Möhren-Erbsegemüse in Soße ^{gw m}
und Kartoffelpüree ^m

Kürbiscremesuppe ^m
(Möhren, Kartoffeln, Orangensaft)
mit Sonnenblumenbrot ^{gr gw gd gg m sm sl sc lu}

Orangenjoghurt ^m
Obst

Mittwoch – 11.02.2026

Lachs in Currysoße ^{f m gw} (Erbsen)
mit Vollkornreis ^{g sm}

Vollkornpenne ^{gw sj sn e} (Röhrennudeln)
mit Tomatenrahmsauce ^m,
dazu Gemüsesticks

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

Donnerstag – 12.02.2026

Kartoffeln mit Kräuterquark ^m,
dazu Gurkensalat mit frischem Dill

Vorsuppe: Brokkolicremesuppe ^m
Milchspeise aus Goldhirse ^{m g n sj sm}

Apfel-Bimbenkompott
Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen ^{g sj sm}
und Dressing Sylter Art ^{m sn}

Freitag – 13.02.2026

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

Mexikanische Gemüsepfanne ^{sj gw m sm sn}
(Sojaschnetzel, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, grüne
Bohnen, Paprikas) mit Reis ^{g sm}

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

Montag – 16.02.2026

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)

Rote Linsensuppe ^{g sm} (Kartoffeln, Möhren)
mit Croutons ^{gw sm}

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 17.02.2026

Vorsuppe: Blumenkohlcremesuppe ^m
Grießbrei ^{m gw} mit Roter Grütze
(Johannis-, Him-, Brom-, Heidel-, Erdbeeren)

Geflügelbratwurst (Hähnchen)
mit Kartoffelsalat nach schwäbischer Art ^{sn}
(Gurken, Gewürzgurken)

Berliner Pfannkuchen ^{gw m e sj sm}
Knabbergemüse



Mittwoch – 18.02.2026

Fisch Nuggets ^{gw f} (Kabeljau)
mit Kartoffeln, Kräuterdip ^m
und Gemüsesticks

Wirsingkohleintopf (Kartoffeln, Möhren)
mit Sesambrot ^{gr gw sm gd gg sc sn sl}

Obst
Salatbuffet mit Sesam ^{g sj sn}
und Joghurt-Kräuter-Dressing ^m

Donnerstag – 19.02.2026

Hausgemachter Tofutaler ^{sj gh gw e}
(Tofu, Möhren, Haferflocken, Eier)
mit Süßkartoffelstampf ^m

und buntem Gemüse in Soße ^{gw m}
(Brokkoli, Blumenkohl, Möhren)

Feine Erbsencremesuppe ^m (Kartoffeln, Sahne)
mit Knusperbrötchen ^{gw gg sj m sc sm}

Apfel-Zimtquark ^m
Salatbuffet mit Sesam ^{g sj sn}
und Joghurt-Kräuter-Dressing ^m

Freitag – 20.02.2026

Vollkornpenne ^{gw sj sn e} (Röhrennudeln)
mit Kräuterfrischkäsesoße ^{m gw},
dazu Gemüsesticks

Orientalische Gemüsepfanne
(Paprikas, Auberginen, Zucchini, Tomaten, Pfirsiche)
mit Bulgur ^{gw sj sm} und Minzdip ^m

Mangojoghurt ^m
Salatbuffet mit Sesam ^{g sj sn}
und Joghurt-Kräuter-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.

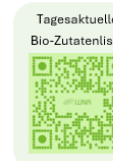
Alle grünen Komponenten bestehen zu 100% aus Bio-Zutaten. DE-ÖKO-070 **Blau Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). **Rote Zahlen** weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

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 FEBRUAR

ULMEN-GRUNDSCHULE

Montag – 23.02.2026

Farfalle ^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln)
mit Käsesoße ^{gw m} (Gouda, Blauschimmelkäse),
dazu Gemüsesticks

Backkäse ^{gw gr m} (Hirtenkäse)
mit Tex-Mex-Gemüse ^{g sm} (Tomatensoße,
Kidneybohnen, Mais, Paprikas, grüne Bohnen)
und Kartoffelpüree ^m

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 24.02.2026

Rindergeschnetzeltes Stroganoff Art ^{gw m}
(Champignons, Tomaten, saure Gurken) mit Kartoffeln

Bunte Reispfanne ^{g sm} (Erbsen, Paprikas, Poree)
mit Gartenkräutersoße ^{m gw}

Apfel-Rotkrautsalat
Obst

Mittwoch – 25.02.2026

Lachs in Gurken-Dillsoße ^{f gw m}
mit Vollkomreis ^{g sm}

Kartoffelsuppe ^{sl}
mit Dinkelvollkornbrötchen ^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Obst
Salatbuffet mit Kürbiskernen sm
und French Dressing ^{m sn}

Donnerstag – 26.02.2026

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

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

Birnenjoghurt ^m
Salatbuffet mit Kürbiskernen sm
und French Dressing ^{m sn}

Freitag – 27.02.2026

Überbackener Nudelaufauf
mit Goudakäse ^{gw m sj sn e} (Tomaten, Zwiebeln),
dazu Tomatensoße

Überbackener Nudelaufauf
mit Goudakäse ^{gw m sj sn e} (Tomaten, Zwiebeln),
dazu Tomatensoße

Stracciatellaquark ^{m sj sc g sm n}
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)
Salatbuffet mit Kürbiskernen sm
und French Dressing ^{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=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

