

LUNA SPEISEPLAN MÄRZ

ULMEN-GRUNDSCHULE

Montag – 02.03.2026

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

Vegetarisches Rahmgescnnetzeltes^{sj gw m sn}
(Sojaschnitzel, 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}

Tomaten-Vollkornnudelauflauf^{gw m sj sn e}
(Bechamel, Goudakäse) mit **Tomatensoße**

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

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

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

Müsljoghurt^{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}

Vollkornspirelli^{gw sj sn e} (Spiralnudeln)
mit **Erbsen-Sahnesoße**^{gw m}

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^{m sn}
mit **French Dressing**

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

Mildes Linsencurry^{gw m sm}
(Rote Linsen, Blumenkohl, Paprikas) mit **Reis**^{g sm},
Sauerrahm^m und **Fladenbrot**^{gw gr gd m sm sj e sc n}

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

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 **Gemüesticks**

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

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 17.03.2026

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

Mexikanische Hähnchenpfanne^{gw m}
(Paprikas, Mais, grüne Bohnen, Tomaten)
mit **Couscous**^{gw sj sn}

Apfel-Vanillejoghurt^m
Salatbuffet mit **Kürbiskernen**sm
und **Joghurt Dressing**^m

Mittwoch – 18.03.2026

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

Penne^{gw sj sn e} (Röhrennudeln)
mit **Basilikum-Pesto**^{m g sj sm}
(Basilikum, Petersilie, Hartkäse, Sonnenblumenkerne),
dazu **Tomaten-Mozzarella-Salat**^m
mit **Balsamico Dressing**

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 **Kürbiskernen**sm
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 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

ULMEN-GRUNDSCHULE

Montag – 23.03.2026

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

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

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 24.03.2026

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

Vegetarisches Geschnetzeltes ^{sj m gw}
(Sojaschnetzel, Champignons, Tomaten, Zucchini,
Möhren) mit **Reis** ^{g sm}

Tomaten-Gurken-Salat
Obst

Mittwoch – 25.03.2026

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

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

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}

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

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

Freitag – 27.03.2026

Saftiges 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

