




LUNA SPEISEPLAN APRIL

ULMEN-GRUNDSCHULE

<p>Montag – 06.04.2026 Ostermontag</p> <p>FEIERTAG</p> 	<p>Mittwoch – 01.04.2026 Osterferien bis 10.04.2025</p> <p>Überbackene Gnocchi- Gemüsepfanne ^{gw m sj sn} (Zucchini, Paprika, Tomaten, Möhren, Goudakäse) mit Kräuterfrischkäsesoße ^{gw m}</p> <p>○</p> <p>Kartoffelsuppe ^{sl} (Möhren, Porree) mit Knusperbrötchen ^{gw gg sj m sc sm}</p> <p>○</p> <p>Eisbergsalat mit French Dressing ^{m sn} Obst</p>	<p>Donnerstag – 02.04.2026</p> <p>Vegetarische Lasagne ^{gw gd m sj sn sm lu} (Grünkern, Tomaten, Zucchini, Möhren, Goudakäse) mit Sahnsoße ^{gw m}</p> <p>○</p> <p>Chinapfanne mit Tofustreifen ^{sj} (Paprika, Blumenkohl, Möhren, grüne Bohnen, Bohnenkeimlinge, Pfirsiche, Tomaten) und Vollkornreis ^{g sm}</p> <p>○</p> <p>Sahnepudding ^m Knabbergemüse</p>	<p>Freitag – 03.04.2026 Karfreitag</p> <p>FEIERTAG</p> 	
<p>Montag – 06.04.2026 Ostermontag</p> <p>FEIERTAG</p> 	<p>Dienstag – 07.04.2026</p> <p>Gratinierte Kartoffel-Gemüsepfanne (Paprika, Zucchini) mit Hirtenkäse ^m</p> <p>○</p> <p>Linsencorona ^{g sm} (Süßkartoffel, braune Tellerlinsen, Kokosmilch) mit Schmand ^m und Reis ^{g sm}</p> <p>○</p> <p>Obst Knabbergemüse</p>	<p>Mittwoch – 08.04.2026</p> <p>Mehliertes Seelachs Müllerin Art ^{f gw m sn e} mit Rahmspinat ^{gw m} und Vollkornreis ^{g sm}</p> <p>○</p> <p>Orientalische Gemüsepfanne (Auberginen, Zucchini, Paprika, Tomaten, Pfirsiche) mit Couscous ^{gw sj sn} und Minzdip ^m</p> <p>○</p> <p>Frischer Gurkensalat mit Joghurt-Dilldressing ^m Obst</p>	<p>Donnerstag – 09.04.2026</p> <p>Eier in Senfsoße ^{gw m e sn} mit Kartoffeln, dazu Blattsalat mit Dressing Sylter Art ^{m sn}</p> <p>○</p> <p>Vorsuppe: Tomatensuppe Milchspeise aus Goldhirse ^{m g n sj sm}</p> <p>○</p> <p>Rhabarber-Erdbeerkompott Knabbergemüse</p>	<p>Freitag – 10.04.2026</p> <p>Rinderbulette ^{gw e sn m sj sc sl} mit Möhren in Soße ^{gw m} und Kartoffeln</p> <p>○</p> <p>Gemüse-Reispfanne ^{g sm} (Paprika, Erbsen, Tomaten) mit Gartenkräutersoße ^{gw m}</p> <p>○</p> <p>Müsljoghurt ^{m gw gh gg gr sj sc sn sm lu} (Getreideflocken, Buchweizen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne) Knabbergemüse</p>
<p>Montag – 13.04.2026</p> <p>Spirelli ^{gw sj sn e} (Spiralnudeln) mit Käsesahnsoße ^{gw m} (Goudakäse, Blauschimmelkäse), dazu Gemüstick</p> <p>○</p> <p>Gemüse Nuggets ^{gw m} (Mais, Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Brokkoli) mit Kartoffelpüree ^m und Tomatensalsa</p> <p>○</p> <p>Obst Knabbergemüse</p>	<p>Dienstag – 14.04.2026</p> <p>Putenrahmgeschnetzeltes ^{gw m} mit Kartoffeln und buntem Gemüse (Erbsen, Möhren, Mais)</p> <p>○</p> <p>Penne ^{gw sj sn e} (Röhrennudeln) mit Basilikum-Pesto ^{m g sj sm} (Basilikum, Petersilie, Hartkäse, Sonnenblumenkerne)</p> <p>○</p> <p>Tomaten-Mozzarella-Salat ^m mit Balsamico-Dressing Obst</p>	<p>Mittwoch – 15.04.2026</p> <p>Lachs-Spinat-Nudelaufbau ^{gw f m sj sn e} (Béchamel, Goudakäse) mit Tomatenrahmsoße ^m</p> <p>○</p> <p>Vegetarische Paella ^{sj g sm} (Spanische Reispfanne, Tofu, Paprika, Erbsen, Tomaten) mit Kräuterdip ^m</p> <p>○</p> <p>Vanille-Rhabarberquark ^m Salatbuffet mit Sesam ^{g sj sn} und Joghurt-Kräuter-Dressing ^m</p>	<p>Donnerstag – 16.04.2026</p> <p>Grünkerntaler ^{gd e sj sn sm lu} mit Möhren-Erbsengemüse in Soße ^{gw m} und Kartoffelpüree ^m</p> <p>○</p> <p>Mexikanische Gemüsepfanne ^{sj gw m sm sn} (Sojaschnetzel, Kidneybohnen, grüne Bohnen, Paprika, Mais, Tomaten) mit Reis ^{g sm}</p> <p>○</p> <p>Obst Salatbuffet mit Sesam ^{g sj sn} und Joghurt-Kräuter-Dressing ^m</p>	<p>Freitag – 17.04.2026</p> <p>Indisches Curry mit Paneerkäse ^{gw m sm} (Indischer Rahmkäse, Paprika, Blumenkohl, rote Linsen), dazu Vollkornreis ^{g sm}</p> <p>○</p> <p>Falafel ^{gw e sj m sc sl sn sm} (Kichererbsenbällchen) mit griechischem Gurken-Joghurt-Dip ^m und Gemüsecouscous ^{gw sj sn}</p> <p>○</p> <p>Zitronengrießdessert ^{gw m} Salatbuffet mit Sesam ^{g sj sn} und Joghurt-Kräuter-Dressing ^m</p>

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 APRIL

ULMEN-GRUNDSCHULE

Montag – 20.04.2026

Farfalle ^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Tomatenbolognese** ^{g sm}
(Rote Linsen, Tomaten, Möhren)
und **Reibekäse** ^m (Goudakäse)

Chili sin Carne ^{sj g sn sm}
(Sojaschnitzel, Kidneybohnen, Mais, Paprikas, Tomaten)
mit **Reis** ^{g sm}

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 21.04.2026

Panierter Seelachs ^{f gw m e sn}
mit **Möhren in Soße** ^{gw m} und **Kartoffelpüree** ^m

Kartoffeln mit **Kräuterquark** ^m,
dazu **Gurkensalat mit frischem Dill**

Gurkensalat mit frischem Dill
Obst

Mittwoch – 22.04.2026

Rindergeschnetzeltes mit **Champignons** ^m
und **Vollkornspirelli** ^{gw sj sn e} (Spiralnudeln)

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

Obst
Salatbuffet mit **Kürbiskernen** sm
und **Dressing Sylter Art** ^{m sn}

Donnerstag – 23.04.2026

Kartoffel-Brokkolauflauf ^{gw m}
(Béchamelsoße, Goudakäse)
mit **Schnittlauchsoße** ^{gw m}

Vorsuppe: **Blumenkohlcremesuppe** ^m
(Kartoffeln, Sahne)
Grießbrei ^{m gw}

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

Freitag – 24.04.2026

Überbackener Nudelaufbau ^{gw m sj sn e}
(Tomaten, Béchamel, Goudakäse)
mit **Tomatensoße**

Eierfrikassee ^{gw m e} (Möhren, Erbsen, Porree)
mit **Reis** ^{g sm}

Schokoladenpudding ^m
Salatbuffet mit **Kürbiskernen** sm
und **Dressing Sylter Art** ^{m sn}

Montag – 27.04.2026

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

Gratinierter **Kartoffelaufbau** ^{gw m}
(Möhren, Porree, Goudakäse)
mit **Gartenkräutersoße** ^{gw m}

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 28.04.2026

Lachs in fruchtiger **Currysoße** ^{f gw m}
(Pflirsche, Apfel, Sahne) mit **Reis** ^{g sm}

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

Mangojoghurt ^m
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen** ^{g sj sm}
und **French Dressing** ^{m sn}

Mittwoch – 29.04.2026

Geflügelbratwurst (Hähnchen)
mit **Tomaten-Currysoße**, **Sauerkraut**
und **Kartoffelpüree** ^m

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

Möhren-Apfel-Rohkostsalat
Obst

Donnerstag – 30.04.2026

Kichererbsencurry ^{m g sj sm}
(Paprikas, Tomaten, Möhren, Joghurt)
mit **Couscous** ^{gw sj sn}

Paneerkäse in Kräutersoße ^{gw m} mit **Erbsen**
und **Vollkornreis** ^{g sm}

Obst
Salatbuffet mit **Sonnenblumenkernen** ^{g sj 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=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.

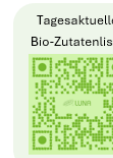
Alle **grünen Komponenten** bestehen zu 100% aus Bio-Zutaten. **DE-ÖKO-070 Blaue Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). **Rote Zahlen** weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

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



Tagesaktuelle
Bio-Zutatenliste

