

LUNA SPEISEPLAN Mai

ULMEN-GRUNDSCHULE

Freitag – 01.05.2026

Tag der Arbeit



FEIERTAG

Montag – 04.05.2026

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

o
Gemüse Couscous ^{gw sj sn}
(Möhren, Paprika, Zucchini, Porree) mit **Minzdip** ^m

o
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 05.05.2026

Rindergeschnetzeltes mit Champignons ^m
(Sahne, Tomaten)
und **Spirelli** ^{gw sj sn e} (Spiralnudeln)

o
Gemüse-Maultaschen ^{gw e m sl sj sn}
(Spinat, Möhren, Frischkäse)
in **Gemüsebrühe** ^{sl} (Möhren, Sellerie, Porree)

o
Stracciatellaquark ^{m sj sc g sm n}
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)
Salatbuffet mit **Joghurt-Kräuter-Dressing** ^m
und **geröstetem Sesam** ^{g sj sn}

Mittwoch – 06.05.2026

Fisch Nuggets ^{gw f} (Kabeljau)
mit **Erbsen-Möhrengemüse in Soße** ^{gw m}
und **Kartoffeln**

o
Farfalle ^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Pesto Rosso** ^{m g sj sm}
(getrocknete Tomaten, Basilikum, Petersilie Hartkäse,
Sonnenblumenkerne), dazu **Gemügesticks**

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

Donnerstag – 07.05.2026

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

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

o
Erdbeerkompott
Salatbuffet mit **Joghurt-Kräuter-Dressing** ^m
und **geröstetem Sesam** ^{g sj sn}

Freitag – 08.05.2026

Vegetarische Paella ^{sj g sm}
(Tofu, Paprika, Erbsen, Tomaten, Reis)
mit **Kräuterdip** ^m

o
Kokos-Linsensuppe ^{g sj sm}
(Gelbe Linsen, Möhren, Kokosmilch)
mit **Saatenbrötchen** ^{gw gr gh gg sm sj m sc}

o
Vanillejoghurt ^m
Salatbuffet mit **Joghurt-Kräuter-Dressing** ^m
und **geröstetem Sesam** ^{g sj sn}

Montag – 11.05.2026

Kichererbsenpfanne mit Süßkartoffeln ^{g sj sm}
(Paprika, Möhren, Tomaten) und **Reis** ^{g sm}

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

o
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 12.05.2026

Italienischer Gemüse-Vollkornnudelaufbau ^{gw m sj sn e}
(Zucchini, Möhren, Champignons, Paprika, Bechamel,
Goudakäse) mit **Tomatenrahmsauce** ^{gw m}

o
Vegetarisches Frikassee ^{sj gw m}
(Tofu, Champignons, Erbsen, Möhren, Porree)
mit **Vollkornreis** ^{g sm}

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

Mittwoch – 13.05.2026

Lachs in Zitronensoße ^{f gw m} mit **Erbsen**
und **Reis** ^{g sm}

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

o
Gurkensalat mit frischem Dill
Obst

Donnerstag – 14.05.2026

Himmelfahrt

FEIERTAG

Freitag – 15.05.2026

Paniertes Hähnchenschnitzel ^{gw}
mit **Möhren in Soße**
und **Kartoffelstampf** ^m

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

o
Obst
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



LUNA SPEISEPLAN Mai

ULMEN-GRUNDSCHULE

Montag – 18.05.2026

Spirelli ^{gw sj sn e} (Spiralnudeln) mit **Soße Bolognese** (Rinderhackfleisch, Zucchini, Tomaten, Möhren) und **Reibekäse** ^m (Goudakäse)

○
Kartoffel-Blumenkohlaufauf ^{gw m} (Béchamel, Goudakäse) mit **Schnittlauchsoße** ^{gw m}

○
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 19.05.2026

Ratatouille ^{e gw m} (Zucchini, Auberginen, Paprikas, Tomaten) mit **Minzdip** ^m und **Couscous** ^{gw sj sn}

○
Vollkornpenne ^{gw sj sn e} (Schmetterlingsnudeln) mit **Spinat-Käsesoße** ^{gw m} (Gouda, Blauschimmelkäse), dazu **Gemüesticks**

○
Müsljoghurt ^{m gw gh gg gr sj sc sn sm lu} (Getreideflocken, Buchweizen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne) Salatbuffet mit **Buttermilch-Honig-Dressing** ^m und **Sonnenblumenkerne** ^{g sj sm}

Mittwoch – 20.05.2026

Mehlierter Seelachs Müllerin Art ^{gw f m sn e} mit **Kaisergemüse in Soße** ^{gw m} (Brokkoli, Blumenkohl, Möhren) und **Kartoffeln**

○
Kartoffelsuppe ^{sl} (Möhren, Porree)

○
Obst
Salatbuffet mit **Buttermilch-Honig-Dressing** ^m und **Sonnenblumenkerne** ^{g sj sm}

Donnerstag – 21.05.2026

Kartoffeln mit Kräuterquark ^m, dazu **Gemüesticks**

○
Vorsuppe: **Grüne Erbsensuppe** ^m
Milchreis ^{m g sm}

○
Apfelmus
Salatbuffet mit **Buttermilch-Honig-Dressing** ^m und **Sonnenblumenkerne** ^{g sj sm}

Freitag – 22.05.2026

Hausgemachter Linsentaler ^{gw gd e sj sn sm lu} (Braune Tellerlinsen, Grünkern, Möhren, Ei) mit **Möhren in Soße** ^{gw m} und **Kartoffelpüree** ^m

○
Gnocchi-Gemüsepfanne ^{gw m sj sn} (Tomaten, Champignons, Brokkoli, Erbsen, Mais, Sahne)

○
Erdbeer-Rharbarberquark ^m
Salatbuffet mit **Buttermilch-Honig-Dressing** ^m und **Sonnenblumenkerne** ^{g sj sm}

Montag – 25.05.2026

Pfingstmontag

FEIERTAG



Dienstag – 26.05.2026

Pfingstferien

Putengeschnetzeltes Züricher Art ^{gw m} (Champignons, Möhren, Zucchini, passierte Tomaten, Sahne) mit **Penne** ^{gw sj sn e}

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

○
Obst
Knabbergemüse

Mittwoch – 27.05.2026

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

○
Spinat-Vollkornnudelaufauf ^{gw m sj sn e} (Blattspinat, Béchamel, Goudakäse) mit **Tomatensoße**

○
Kokosjoghurt ^m
Salatbuffet mit **French Dressing** ^{m sn} und **geröstetem Sesam** ^{g sj sn}

Donnerstag – 28.05.2026

Rührei ^m mit **Rahmspinat** ^{gw m} und **Kartoffeln**

○
Indische Currypfanne mit Paneerkäse ^{m gw sm} (Indischer Rahmkäse, Paprikas, Blumenkohl, rote Linsen) und **Reis** ^{g sm}

○
Tomatensalat mit frischem Schnittlauch
Obst

Freitag – 29.05.2026

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

○
Linsencorona ^{g sm} (Süßkartoffel, Kokosmilch, braune Tellerlinsen) mit **Schmand** ^m und **Fladenbrot** ^{gw gr gd m sm sj e sc n}

○
Schokoladenpudding ^m
Salatbuffet mit **French Dressing** ^{m sn} und **geröstetem Sesam** ^{g sj 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

