

LUNA SPEISEPLAN MÄRZ

NVG

Montag – 02.03.2026

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

Dienstag – 03.03.2026

Geflügelbratwurst mit Sauerkraut
und Kartoffelpüree ^m
o
Zitronenjoghurt ^m

Mittwoch – 04.03.2026

Kartoffeln mit Kräuterquark ^m
dazu Blattsalat mit Dressing Sylter Art ^{m sn}
o
Obst

Donnerstag – 05.03.2026

Tofufrikassee ^{sj gw m}
(Möhren, Erbsen, Champignons, Sahne)
mit Vollkornreis ^{g sn}
o
Möhren-Apfel-Rohkost

Freitag – 06.03.2026

Gelbe Linsensuppe ^{m sj sn}
(Möhren, Joghurt) mit Schmand ^m
und Fladenbrot ^{gw gr gd m sm sj e sc n}
o
Vanillequark ^m

Montag – 09.03.2026

Penne ^{gw sj sn} (Röhrennudeln)
mit vegetarischer Soße Bolognese ^{gd sj an sm lu}
(Grünkern, Zucchini, Tomaten, Möhren),
dazu Reibekäse (Goudakäse) ^m
o
Obst

Dienstag – 10.03.2026

Gratinierter Blumenkohl ^{gw m}
mit Kartoffeln
o
Müsljoghurt ^{m gw gh gg gr sj sc sd sm lu} (Getreideflocken,
Buchweizen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)

Mittwoch – 11.03.2026

Panierter Seelachs ^{gw f m e sn}
mit Vollkornreis ^{g sm} und Rahmspinat ^{gw m}
o
Obst

Donnerstag – 12.03.2026

Eier in Senfsoße ^{gw m e sn}
mit Kartoffeln
oder
Vorsuppe: Champignoncremesuppe ^{gw m}
Apfel-Quarkauflauf ^{m e gw} mit Vanillesoße ^m
o
Beerenkompott
(Rote und schwarze Johannis-, Heidel-, Brom-, Himbeeren)

Freitag – 13.03.2026

Mildes Linsencurry ^{gw m sm}
(Rote Linsen, Blumenkohl, Paprika) mit Reis ^{g sm}
und Sauerrahm ^m
o
Mangoquark ^m

Montag – 16.03.2026

Spirelli ^{gw sj sn} (Spiralnudeln)
mit Spinat-Käsesoße ^{gw m}
(Gouda, Blauschimmelkäse)
o
Obst

Dienstag – 17.03.2026

Putengeschnetzeltes Züricher Art ^{gw m}
(Champignons, Möhren, Zucchini, Tomatenpolpa, Sahne)
mit Reis ^{g sm}
o
Apfel-Vanillejoghurt ^m

Mittwoch – 18.03.2026

Tofu in Zitronensoße ^{sj gw m} mit Möhren
und Kartoffeln
o
Tomatensalat

Donnerstag – 19.03.2026

Bunter Gemüseintopf ^{sl}
(grüne Bohnen, Erbsen, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln)
mit Dinkelvollkornbrötchen ^{gd gw gh gg sm sj sc e sn sj}
o
Obst

Freitag – 20.03.2026

Gnocchi-Gemüseauflauf ^{gw m sj sn}
(Zucchini, Paprika, Tomaten, Möhren, Goudakäse)
mit Sahnesoße ^{gw m}
o
Schokoladenpudding ^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=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



Tagesaktuelle
Bio-Zutatenliste



LUNA

LUNA SPEISEPLAN MÄRZ

NVG

Montag – 23.03.2026

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

Obst

Dienstag – 24.03.2026

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

Tomaten-Gurken-Salat

Mittwoch – 25.03.2026

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

Obst

Donnerstag – 26.03.2026

Indische Currypfanne mit Paneerkäse ^{gw m sm}
(Indischer Rahmkäse, Paprikas, Blumenkohl, rote Linsen)
und Couscous ^{gw sj sm}
oder
Vorsuppe: Grüne Erbsensuppe ^m (Kartoffel, Sahne)
Milchreis ^{m g sm}
Apfelmus

Freitag – 27.03.2026

Tomaten-Paprika-Ragout
mit Soja-Schnetzel ^{gw m sj sm}
und Spirelli ^{gw sj sm}
Frühlingsgruß
Straciatellaguark ^{m sj sc g sm h}
(Quarkspeise mit Schokoladenstücken)

Montag – 30.03.2026

Farfalle ^{gw sj sm e} (Schmetterlingsnudeln)
mit Tomatensoße
und Reibekäse ^m (Goudakäse)

Obst

Dienstag – 31.03.2026

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

Kokosjoghurt ^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=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



LUNA