SONNENMAHL – GUTES ESSEN FÜR KLEINE MÜNDER

ALLERGENPLAN FÜR MÄRZ

STAND: 25.03.2026

Für eventuell notwendig werdende kurzfristige Änderungen des Menüplanes oder der verwendeten Lebensmittel bitten wir im Voraus um Verständnis. Aus organisatorischen Gründen kann dies leider nicht ausgeschlossen werden. Änderungen werden so früh wie möglich auf der Homepage ausgewiesen oder der Einrichtung per Mail bekannt gegeben.

Weiterhin möchten wir darauf hinweisen, dass in unseren Speisen generell Spuren aller kennzeichnungspflichtigen Allergene enthalten sein können. (Ei, Gluten, Milch/Laktose; Soja, Senf, Hülsenfrüchten; Fisch, Nüssen, Sellerie; Lupine, Schwefeldioxid, Sesam)

10. KW – vom 02.03. bis 06.03.

Mo	Spirelli,	GLUT WEIZEN
	Soße „Dreikäsehoch"	SELL, LAKT
	oder Tomatensoße,	SELL
	Käse	LAKT
	Obst	
Di	Basmatireis,	
	Mischgemüse,	LAKT
	Fischboulette	GLUT, SENF, FISCH
	vegi: Linsentaler	EI, GLUT HAFER, LAKT
	Rote Grütze mit Vanillesoße	LAKT
Mi	Kartoffeln,	
	Rahmspinat,	LAKT
	Rührei	EI, LAKT
	Weißkrautsalat oder Möhrensticks	
Do	Semmelknödel,	GLUT, EI, LAKT
	Oder Hörnchen	GLUT
	Szegediner Gulasch	SELL
	Möhre-Kraut Gulasch mit Seitan	SELL, GLUT, SOJA
	Knabbergurke	
Fr	Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und So-blu-kernen,	LAKT, SELL
	Roggensauerteigbrot	GLUT
	Himbeer-Joghurt-Drink oder Obst	LAKT

11. KW – vom 09.03. bis 13.03.

Mo	Volanti,	GLUT WEIZEN
	Tomatensoße,	SELL, LAKT
	Reibekäse	LAKT
	Multivitaminsaft	LAKT
Die	Basmatireis, Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffel	
	Joghurtdip	LAKT
	Knabbergemüse	
	Oder: Milchreis, Zimtzucker, Apfelmus, Banane	LAKT
Mi	Kartoffeln	
	gebackener Leberkäse,	SENF
	34% Schweinefleisch*, 24% Rindfleisch*, 20% Speck*, Trinkwasser, Meersalz, Gewürze*, SENF*, Knoblauch*, Zwiebel*, Dextrose*, Stabilisator: Natriumcitrat	
	Hafer-Burger	GLUT HAFER
	Sauerkraut	
	Knabberbemmchen	GLUT, SESAM
	Zutaten: WEIZENVOLLKORNMEHL* (60%), Röstzwiebeln* (Zwiebeln*, Sonnenblumenöl*), SESAM*, Hirse*, Hefe*, ROGGENVOLLKORNMEHL* (2%), Salz, Sonnenblumenöl*, Topinambursaftkonzentrat*, ROGGENMAHLPRODUKTE*, Sauerteigstarterkulturen.	
Do	Kartoffelpüree,	LAKT
	gebackene Möhren,	
	Kräutersoße,	LAKT
	veg. Köttbullar	EI, HÜLS
	Obst	
Fr	Gräupcheneintopf mit Kassler,	GLUT GERSTE, SELL
	Vegi: Gemüseeintopf mit Gräupchen,	GLUT GERSTE, SELL, LAKT
	Baguette	GLUT

ALLERGENPLAN FÜR MÄRZ

	Joghurt	LAKT
12. KW – vom 16.03. bis 20.03.		
Mo	Hörnchennudeln,	GLUT WEIZEN
	Käsesoße mit gebackenem Broccoli (püriert)	LAKT
	Oder Tomatensoße,	SELL
	Käse	LAKT
	Obst	
Di	Parboiled Reis,	
	Backfisch,	FISCH, GLUT WEIZEN
	Gemüsestick Gärtnerin	GLUT, SELL
	Tomatensoße	SELL
	Knabbergemüse	
Mi	Butterkartoffeln,	LAKT
	Frühlingsquark	LAKT
	Gurkensalat	
	Sesambrezel	GLUT, SESAM
Do	Buchweizen-Gemüse-Pfanne mit Feta,	LAKT, SELL
	Sahnesoße	LAKT
	Reis,	
	Gemüsemedaillon,	GLUT WEIZEN, EI
	Schokoquark	LAKT
Fr	Linseneintopf mit Rindsknackwürstchen,	SELL
	Vegi: Linseneintopf mit Pastinake	SELL
	Mischbrot	GLUT WEIZEN, ROGGEN
	Karamellkeks	Glut Weizen+Dinkel, Soja
13. KW – vom 23.03. bis 27.03.		
Mo	Spirelli,	GLUT WEIZEN
	Tomatensoße,	SELL, LAKT
	Käse	LAKT
	Vanillejoghurt	LAKT
Di	Reis	GLUT WEIZEN, EI, LAKT
	Königsberger Klopse,	SENF
	Kapernsoße	LAKT
	Gemüsesalat	
	Vegi: vegetarische Klopse	SENF, SELL, SOJA, GLUT
Mi	Kartoffelpüree,	LAKT
	vegetarisches Gulasch „Mexico"	SELL, HÜLS
	Erdbeerquark	LAKT
Do	Kartoffelpuffer, Zimtzucker, Apfelmus	
	Möhrencremesüppchen	
Fr	vegetarischer Borschtsch mit Schmand,	SELL, LAKT
	Gemüsecremesuppe	SELL, LAKT, HÜLS
	Fladenbrot	GLUT, SESAM
	Dinkel-Lukullus-Keks	GLUT, LAKT
14. KW – vom 30.03. bis 31.03.		
Mo	Penne,	GLUT WEIZEN
	Spinatpesto,	LAKT
	Parmesan	LAKT
	Obst	
Di	Reis,	
	Fischragout in Dillsoße,	FISCH, LAKT, EVTL SELL, SENF
	Vegi: Reis, Thai-Gemüse-Kokos-Curry	SOJA
	Knabbergemüse	