SONNENMAHL – GUTES ESSEN FÜR KLEINE MÜNDER

ALLERGENPLAN FÜR JULI

STAND: 29.05.2026

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)

27. KW – vom 01.07. bis 03.07.

Mi	Kartoffeln,	
	Rührei,	EI, LAKT
	Gurkensalat	
	Knusperbrezeln	GLUT, SESAM
Do	Hörnchen	GLUT WEIZEN
	Bolognese	SELL
	Käse	LAKT
	vegi: Bolognese mit Sonnenblumenschnetzel	SELL
	Birnensaft	
Fr	Erbsencremesuppe mit	LAKT, SELL
	Croutons,	GLUT
	Roggenvollkornbrot	GLUT
	Beerengrütze mit	
	Vanillesoße	LAKT

28. KW – vom 06.07. bis 10.07. – 1. FERIENWOCHE

Mo	Volanti,	GLUT WEIZEN
	Tomatensoße,	LAKT, SELL
	Reibekäse	LAKT
	Obst	
Di	Basmatireis,	
	oder Couscous	GLUT
	provencalische Sommerratatouille	
	Feta	LAKT
	Zitronenquarkspeise	LAKT
Mi	Kartoffeln,	
	Eiragout in Senfsoße	EI, SENF, LAKT
	Eisbergsalat mit Orangen-Honig- Dressing oder Obst	
Do	Kartoffelpüree,	LAKT
	Mischgemüse,	LAKT
	Rindfleischboulette	SENF
	Knabbergemüse mit Gartentomaten	
	Vegi: Haferburger	GLUT HAFER
Fr	Möhre-Kartoffel-Cremesuppe mit	LAKT, SELL, GLUT
	Tofuwiener	SOJA, GLUT
	Mischbrot	GLUT
	Joghurtdrink	LAKT

29. KW – vom 13.07. bis 17.07. – 2. FERIENWOCHE

Mo	Penne,	GLUT WEIZEN
	Käse-Sahne-Soße mit Zucchini	LAKT
	Erdbeerjoghurt	LAKT
Di	Reis,	
	Thai-Gemüse-Curry in Kokossoße	SOJA
	Obst	
Mi	Kartoffeln/Pellkartoffeln,	

ALLERGENPLAN FÜR JULI

	Kräuterquark,	LAKT
	Gurken-Tomaten-Salat	
	Reis-Knusperbrot	
Do	Hoppel-Poppel, hausgemachter Ketchup	GLUT WEIZEN, SENF
	erntefrischer Spitzkohlsalat oder Obst	
	Vegi: mit Tofuwiener	GLUT, SOJA
Fr	Tomaten-Gerste-Suppe mit Minze,	SELL, LAKT, GLUT GERSTE
	Baguettebrötchen	GLUT
	Eierkuchen mit Apfelmus	GLUT, EI, LAKT

30. KW – vom 20.07. bis 24.07. – 3. FERIENWOCHE

Mo	Spirelli,	GLUT WEIZEN
	Zucchini-Tomatensoße	LAKT, SELL
	Reibekäse	LAKT
	Vanillejoghurt	LAKT
Di	Reis,	
	Kaisergemüse,	LAKT
	Vegi-Köttbullar	EI
	Melone	
Mi	Kartoffeln,	
	oder Semmelknödel	GLUT, LAKT, EI
	sächsisches Senffleisch	SELL, GLUT ROGGEN, SENF
	vegi: vegetarisches Gulasch mit Seitan	GLUT, SOJA
	Gemüsesalat mit Kürbiskernen	
Do	Milchreis,	LAKT
	Zimtzucker, Apfelmus; Banane	
Fr	Sommergemüseeintopf mit Wildreis,	LAKT
	Körnerbrot	GLUT
	Fruchtkaltschale,	
	Zwieback	GLUT

31. KW – vom 27.07. bis 31.07. – 4. FERIENWOCHE

Mo	Gnocchipfanne,	GLUT
	Tomatensoße,	LAKT, SELL
	Parmesan	LAKT
	Obst	
Di	Parboiled Reis,	
	überbackenes Fischfilet,	GLUT, FISCH
	Dillsoße	LAKT
	Knabbergemüse mit Gartentomaten	
	vegi: überbackener Blumenkohl	GLUT
Mi	Kartoffeln,	
	Butter	LAKT
	Kräuterquark,	LAKT
	Gurkensalat	
	Dinkelstange	GLUT
Do	Sonnenmahl-Pizza Salami / vegi	GLUT WEIZEN, LAKT, SELL, SALAMI: Ascorbinsäure; Natriumnitrit
	Mandarinenkompott	
	oder Kartoffelpüree,	LAKT
	Glückssterne,	GLUT DINKEL, HAFER, SOJA
	Kräutersoße	LAKT
Fr	Kohlrabi-Möhre-Eintopf,	LAKT, SELL
	Dinkelbrot	GLUT
	Joghurtspeise	LAKT