

Speiseplan

Vom 08. – 12.09.2025

Wünsche, Anregungen und Kritik an:
kueche@montessorischule-sendenhorst.de

Bitte melden Sie eventuelle Unverträglichkeiten und Allergien in der Küche, damit entsprechende allergenfreie Speisen zubereitet werden können.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gut und Lecker	Carbonara h, l	Fischstäbchen a1, i	Wraps mit Huhn a1, l	Chili con Carne	Kartoffelgratin a1
Fleischlos fit	veg. Bratlinge a1, h, l	Kartoffelcurry m3	ital. Reispfanne	gefülltes Omelett h	Gemüse-Lasagne a1, l
Beilage	Nudeln Reis a1	Kartoffelpüree Reis l	Ofenkartoffeln Nudeln a1	Kartoffeln Nudeln	Nudeln a1
Gemüse	gebr. Spitzkohl Erbsen Bunter Salat	Spinat Blumenkohl Gurkensalat	Blumenkohl Möhren	Mais Broccoli Salatbar	Bohnen Möhrensalat
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße Chili-Cheese-Soße a1, 0	Tomatensoße Sahnesoße Senf-Dill-Soße a1	Tomatensoße Kräutersoße Dipp a1, 0	Tomatensoße Sahnesoße Hollandaise a1, 0	Tomatensoße Sahnesoße a1, 0
Dessert	Milchreis mit Zucker und Zimt l	Fruchtpüreegetränk	Schokocreme l	Zitronenkuchen a1, h	Joghurt mit Pfirsich l

Zusatzstoffe/Allergene: 0 - mit Farbstoff, 1 - mit Konservierungsstoff, 2 - mit Geschmacksverstärker, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Phosphat, 5 - mit Milcheiweiß, 6 - coffeinhaltig, 7 - mit Süßungsmittel, 8 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 9 - Nitritpökelsalz, 10 - geschwärzt, 11 - gewachst, 12 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 13 - enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam), 14 - chininhaltig.
a1 - enth. Weizen-Gluten, a2 - enth. Dinkel-Gluten, a3 - enth. Hafer-Gluten, a4 - enth. Gerste-Gluten, g - enth. Krebstiere, h - enth. Ei, i - enth. Fisch, j - enth. Erdnüsse, k - enth. Soja (gen-tech-frei), l - enth. Milch einschl. Laktose, m1 - enth. Haselnüsse, m2 - enth. Mandeln, m3 - enth. Kokosnuss, t - enth. Sellerie, u - enth. Senf, v - enth. Sesam, w - enth. Schwefeldioxide/Sulfite, x - enth. Lupinen.



- Veganes Hauptgericht, sonst sind vegane bzw. Milchfreie Varianten vorhanden

Pläne können sich ändern.