

Speiseplan

Vom 06. – 10.10.2025

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		Rindergulasch a1	Hühnerschnitzel a1, h	Köttbular a1, h	Pfannkuchenrolle a1, h, l
Fleischlos fit		Bulgurgericht a1	Linsencurry m3	Blätterteigrolle mit Spinat und Käse a1, l	Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Kichererbsen
Beilage		Klöße Nudeln a1	Nudeln Reis	Kartoffelpüree Nudeln a1	Nudeln a1
Gemüse		Rotkohl Zucchini Möhrensalat	Broccoli Möhren Bunter Salat	Blumenkohl Bohnen Gurkensalat	Mischgemüse Apfelmus Bunter Salat
Soßen		Tomatensoße Sahnesoße Veg. Bratensoße a1, 0 k, t	Tomatensoße Sahnesoße Fruchtige Currysoße a1, 0	Tomatensoße Sahnesoße Rahmsoße a1, 0	Tomatensoße Kräutersoße Spinat-Käse-Soße a1, 0 l
Dessert		Quarkspeise l	Joghurt mit Pflaume l	Schokopudding l	Götterspeise mit Vanillesoße 0 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.