

# Speiseplan

Vom 03. – 07.11.2025

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 | Wurstgulasch                              | Frikadellen<br>ai, h                                  | PÄDAGOGISCHER<br><br>TAG | Hühnerschnitzel<br>a1, h                  | Carbonara                                |
| Fleischlos fit | Hirsegericht                              | African Stew                                          |                          | Thai-Gemüsecurry<br>m3                    | Reispfanne                               |
| Beilage        | Nudeln<br>Reis<br>a1                      | Nudeln<br>Kartoffeln<br>a1                            |                          | Nudeln<br>Reis, Kartoffeln<br>a1          | Nudeln<br>Reis                           |
| Gemüse         | gebr. Spitzkohl<br>Erbsen<br>Bunter Salat | Champignon<br>Blumenkohl<br>Möhrensalat               |                          | Broccoli<br>Mais<br>Gurkensalat           | Bohnen<br>Schwarzwurzeln<br>Eisbergsalat |
| Soßen          | Tomatensoße<br>Sahnesoße<br>a1, 0         | Tomatensoße<br>Sahnesoße<br>Pfefferrahmssoße<br>a1, 0 |                          | Tomatensoße<br>Sahnesoße<br>a1, 0         | Tomatensoße<br>Sahnesoße<br>a1, 0        |
| Dessert        | Joghurt<br>mit Pfirsich<br>l              | Vanillepudding<br>l                                   |                          | Götterspeise<br>mit Vanillesoße<br>0<br>l | Quarkspeise<br>l                         |

Zusatzstoffe/Allergene: 0 - mit Farbstoff, 1 - mit Konservierungsstoff, 2 - mit Geschmacksverstärker, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Phosphat, 5 - mit Milcheiweiß, 6 - koffeinhaltig, 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.