

# Speiseplan

Vom 15. – 19.12.2025

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	Verschiedene	Möhrengulasch mit Mettwurst	Pizza	Bratwurst	Panierter Gouda
Fleischlos fit	Soßen	Käseschnitzel		Linsencurry	Krautnudeln
Beilage	Nudeln Reis	Nudeln Reis	Ofenkartoffeln	Kartoffelpüree Nudeln	Nudeln Reis
Gemüse	Mais Bohnen Bunter Salat	Broccoli Zucchini Eisbergsalat	Bunter Salat	Sauerkraut Rosenkohl Salatbar	Blumenkohl Erbsen Gurkensalat
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße	Tomatensoße Sahnesoße Hollandaise	Dipp	Tomatensoße Sahnesoße Currysoße	Tomatensoße Sahnesoße Sweet-Chili-Soße
Dessert	Marshmallowcreme	Apfelkuchen	Schokopudding	Joghurt mit Pflaume	Fruchtpüreegetränk

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.