

# Speiseplan

Vom 15. – 19.12.2025

Wünsche, Anregungen und Kritik an:  
[kueche@montessorischule-sendenhorst.de](mailto:kueche@montessorischule-sendenhorst.de)

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

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	
<b>Gut und Lecker</b>	Verschiedene	Möhrengulasch mit Mettwurst	I Pizza	a1,i Bratwurst	Paniert Gouda	a1, h
<b>Fleischlos fit</b>	Soßen	Käseschnitzel	a1, h	Linsencurry	m3 Krautnuedeln	a1
<b>Beilage</b>	Nudeln Reis	a1 Nudeln Reis	a1 Ofenkartoffeln	Kartoffelpüree Nudeln	I Nudeln a1 Reis	a1
<b>Gemüse</b>	Mais Bohnen Bunter Salat	Broccoli Zucchini Eisbergsalat	Bunter Salat	Sauerkraut Rosenkohl Salatbar	Blumenkohl Erbsen Gurkensalat	
<b>Soßen</b>	Tomatensoße Sahnesoße	a1, 0 Tomatensoße Sahnesoße Hollandaise	Dipp	k, l Tomatensoße Sahnesoße Currysoße	a1, 0 Tomatensoße Sahnesoße Sweet-Chili-Soße	a1, 0
<b>Dessert</b>	Marshmallowcreme	I Apfelkuchen	a1, h Schokopudding	I 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 - 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.



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

Pläne können sich ändern.