

# Speiseplan

Vom 12. – 16.01.2026

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	Hähnchengeschinitzeltes mit Curry	Kartoffelauflauf	Grillen	Fischstäbchen
Fleischlos fit					
Beilage	Nudeln Reis	Nudeln Reis	Nudeln Reis		Kartoffelpüree Reis
Gemüse	Rotkohl Rosenkohl Möhrensalat	Broccoli Mais Eisbergsalat	Erbsen Bohnen Gurkensalat		Spinat Blumenkohl Bunter Salat
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße	Tomatensoße Sahnesoße	Tomatensoße Sahnesoße		Tomatensoße Sahnesoße
		a1, 0		a1, 0	a1, 0
Dessert	Schokopudding	Quakspeise	Grießpudding	Joghurt	Kompott-Früchte

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.