

Speiseplan

Vom 02. – 06.03.2026

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	Pfannkuchen a1, h, l	Cheeseburger-Auflauf a1, l	Hünerschnitzel a1, h	Leberkäse 1,2,3,4,9,a1 .k,l,u	Käseschnitzel a1, h
Fleischlos fit	Linsensuppe	Griech. Kartoffeltopf l	Blätterteigrolle mit Spinat und Käse l	gefülltes Omelett h	Bulgurgericht a1, l
Beilage	Nudeln a1	Nudeln a1	Reis, Kartoffeln Nudeln a1	Kartoffelpüree Nudeln a1	Nudeln Reis a1
Gemüse	Apfelmus Mischgemüse Eisbergsalat	Bohnen Rosenkohl Krautsalat	Erbsen Kohlrabi Möhrensalat	Sauerkraut Blumenkohl Salatbar	Broccoli Mais Bunter Salat
Soßen	Tomatensoße Kräutersoße a1, 0	Tomatensoße Sahnesoße Chili-Cheese-Soße l	Tomatensoße Sahnesoße Pilzrahmssoße a1, 0	Tomatensoße Sahnesoße Zigeunersoße a1, 0	Tomatensoße Sahnesoße Hollandaise a1, 0
Dessert	Quarkspeise l	Vanillepudding l	Zitronencreme l	Grießbrei mit Zucker und Zimt a1, l	Joghurt mit Kirsche 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.