

# Speiseplan

Vom 20. – 24.04.2026

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
<b>Gut und Lecker</b>	Panierter Gouda a1, h, l	Paprika-Huhn l	Bratfisch a1, h, i	Frikadelle a1, h	Käsespätzle a1, h
<b>Fleischlos fit</b>	Linsencurry m3	Blumenkohlschnitzel a1, h	Gemüseragout	o Gemüsebratling h	Hirsegericht
<b>Beilage</b>	Nudeln Reis a1	Nudeln, Couscous Reis a1	Reis, Kartoffeln Nudeln a1	Kartoffel-Möhren-Gemüse Nudeln a1	Maisplinsen Nudeln a1
<b>Gemüse</b>	Bohnen Kohlrabi	Grillgemüse Broccoli	Rahmspinat Champignons	Rosenkohl Mais	Möhren Erbsen
<b>Soßen</b>	Tomatensoße Sahnesoße Sweet-Chili-Soße	Tomatensoße Paprikasoße	Tomatensoße Kräutersoße Dipp	Tomatensoße Sahnesoße Pusztasoße o	Tomatensoße Hollandaise
<b>Dessert</b>	Quarkspeise l	Karamellcreme l	Grießbrei l	Götterspeise o	Schokopudding 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.