

Speiseplan

Vom 01. – 05.06.2026

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	Veg. Wraps	Hühnergeschnetzeltes	Cevapcici	FEIERTAG	BEWEGLICHER FERIENTAG
Fleischlos fit		gef. Omelett	h Hirsegericht		
Beilage	Ofenkartoffeln	Nudeln Reis	a1 Tomatenreis Nudeln		a1
Gemüse		Broccoli Kohlrabi	Bohnen Mais		
Soßen	Dipp	Tomatensoße Sahnesoße Hollandaise	k, 0 Tomatensoße Sahnesoße Pusztasoße		k, 0
Dessert	Joghurt mit Pfirsich	i Milchreis mit Zucker und Zimt	i Quarkspeise		i

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.