

Speiseplan

Vom 08. – 12.06.2026

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	Lasagne <small>a1</small>	Gemüsebratlinge <small>h</small>	Fischstäbchen <small>a1, h, i</small>	Chicken Tikka Masala <small>l</small>	Bami Goreng <small>a1</small>
Fleischlos fit	Griech. Kartoffeltopf <small>l</small>	Polentaschnitten	Eier in Senfsoße <small>h</small>	Gemüserisotto	Käseschnitzel <small>s1, h</small>
Beilage	Nudeln <small>a1</small>	Nudeln <small>a1</small> Reis	Kartoffelpüree Nudeln <small>a1</small>	Reis Nudeln <small>a1</small>	Nudeln <small>a1</small> Reis
Gemüse	Erbsen Schwarzwurzeln	Zucchini Mais	Spinat Kohlrabi	Broccoli Möhren	Bohnen Blumenkohl
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße <small>o</small> Käsesoße <small>l</small>	Tomatensoße Kräutersoße <small>o</small> Champignonrahmsoße	Tomatensoße Sahnesoße <small>o</small> Dipp <small>l</small>	Tomatensoße Sahnesoße <small>o</small> Hollandaise <small>l</small>	Tomatensoße Sahnesoße <small>o</small> Süß-Sauer-Soße <small>k</small>
Dessert	Quarkspeise <small>l</small>	Götterspeise <small>o</small> mit Vanillesoße <small>l</small>	Erdbeercreme	Apfelkuchen <small>a1, h</small>	Schokopudding <small>l</small>

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.