

Speiseplan

Vom 29.06. – 03.07.2026

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	Chili con Carne	Mac and Cheese	a1, l Leberkäse	Pfannkuchen	a1, h, l Döner
Fleischlos fit	Gemüse-Eier-Ragout	Gemüselasagne	a1, l African Stew	Suppe	Bunte Reispfanne
Beilage	Nudeln Reis	a1 Nudeln	a1 Kartoffelpüree Nudeln	l a1 Nudeln	a1 Nudeln Reis
Gemüse	Bohnen Mais	Broccoli Möhren	Rosenkohl Blumenkohl	Apfelmus Mischgemüse	Zucchini Erbsen
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße	0 Tomatensoße Sahnesoße	0 Tomatensoße Sahnesoße Currysoße	0 Tomatensoße Sahnesoße	0 Tomatensoße Sahnesoße
Dessert	Quarkspeise	l Karamellcreme	l Joghurt mit Kirschen	l Pfirsichcreme	l Lotuscheesecake

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.