

Speiseplan

Vom 06. – 10.07.2026

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	Schawarma <small>a1</small>	Huhn süß-sauer	Taxiteller	Pizza	Buchten <small>a1, l</small>
Fleischlos fit	Bulgurgericht <small>a1</small>	gebratene Nudeln <small>a1</small>	Omelett <small>h</small>		Suppe
Beilage	Nudeln <small>a1</small> Reis	Reis Nudeln <small>a1</small>	Kartoffelecken Nudeln <small>a1</small>	Gnocchi	Nudeln <small>a1</small>
Gemüse	Zucchini Möhren	Broccoli Mais	Erbsen Kohlrabi		Blumenkohl Bohnen
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße <small>0</small>	Tomatensoße Sahnesoße <small>0</small>	Tomatensoße Sahnesoße <small>0</small>	Dipp <small>l</small>	Tomatensoße Sahnesoße <small>0</small>
Dessert	Quarkspeise <small>l</small>	Apfel-Crumble <small>a1</small>	Donauwellen <small>a1, l</small>	Tiramisu <small>a1, l</small>	Götterspeise <small>0</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.