

Speiseplan

Vom 13. – 17.07.2026

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	Bratfisch a1, h, i	Veg. Bratlinge	Frikadelle	Verschiedene Soßen	ZEUGNISSE
Fleischlos fit	Linsencurry	Gekochte Eier	Hirsegericht		
Beilage	Kartoffelpüree Nudeln l a1	Nudeln Reis a1	Nudeln Reis a1	Gnocchi Nudeln a1	
Gemüse	Spinat Blumenkohl	Broccoli Kohlrabi	Bohnen Möhren	Erbsen Mais	
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße 0	Tomatensoße Sahnesoße Hollandaise 0	Tomatensoße Sahnesoße Pusztasoße 0	Tomatensoße Sahnesoße 0	
Dessert	Quarkspeise l	Götterspeise 0	Joghurt l	Fruchtpüreegetränk	

Zusatzstoffe/Allergene: 0 - mit Farbstoff, 1 - mit Konservierungsstoff, 2 - mit Geschmacksverstärker, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Phosphat, 5 - mit Milcheiweiß, 6 - koffeinhaltig, 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.