Montessori-Schule Sendenhorst e.V.

Speiseplan

Vom 16. – 20.11.2026

Wünsche, Anregungen und Kritik an:
kueche@mg-sh.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	Panierter Gouda	a1, h, l	Bratfisch	a1, h, i	Gulasch		Lasagne	a1, l	Bami Goreng	a1, k
Fleischlos fit	Bulgurgericht	a1	Blätterteigrolle mit Spinat und Käse	a1, l	Eier in Senfsoße	h, u	veg. Moussaka		Käseschnitzel	a1, h
Beilage	Maisplätzchen Nudeln	 a1	Ofenkartoffeln Reis		Klöße Nudeln	 a1	Nudeln	a1	Nudeln Reis	a1
Gemüse	Bohnen Blumenkohl		Broccoli Schwarzwurzeln		Rotkohl Rosenkohl		Erbsen Mais		Zucchini Möhren	
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße Sweet-Chili-Soße	 0 k	Tomatensoße Sahnesoße Dipp	 0 l	Tomatensoße Sahnesoße	 0	Tomatensoße Sahnesoße	 0	Tomatensoße Sahnesoße Hollandaise	 0
Dessert	Grießbrei mit Zucker und Zimt	a1, l	Quarkspeise	l	Rüblikuchen	a1, h, m2	Schokopudding	l	Joghurt mit Beeren	l

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.