Montessori-Schule Sendenhorst e.V.

Speiseplan

Vom 23. – 27.11.2026

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	Bolognese	Pizza a1, l i	Hühnergeschneitzeltes	Bratwurst	Reibeplätzchen a1
Fleischlos fit	Thai-Gemüsecurry m3, k		gefüllte Paprika	Empanadas a1, l	Suppe
Beilage	Nudeln a1 Reis	Ofenkartoffeln	Nudeln a1 Reis	Kartoffelüüree Nudeln a1	Nudeln a1
Gemüse	Mais Blumenkohl		Broccoli Möhren	Sauerkraut Kohlrabi	Apfelmus Mischgemüse
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße 0 Chili-Cheese-Soße, l	Dipp l	Tomatensoße Sahnesoße 0 Hollandaise	Tomatensoße Pilzrahmsoße 0 Currysoße	Tomatensoße Sahnesoße 0
Dessert	Quarkspeise l	Vanillepudding l	Götterspeise 0 mit Vanillesoße	Zitronenkuchen a1, h	Joghurt l mt Pfirsich

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.