

Speiseplan

Vom 17. - 21.01.2022

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	Mac and Cheese a1, l	Gulasch a1	Hühnerschnitzel a1, h	Bratfisch Schlemmerfilet a1, i	Chili con Carne a1, h, i
Fleischlos fit	Linsencurry m³	Nudeln mit veg. Carbonara a1, h	Griech. Kartoffeltopf l	Wraps a1, l	Käseschnitzel a1, h, l
Beilage	Nudeln Reis a1	Knödel Nudeln a1	Nudeln Kartoffeln, Reis a1	Ofenkartoffeln Reis a1	Kartoffeln, Reis Nudeln a1
Gemüse	Mischgemüse Eisberg-Mix-Salat	Rotkohl Rosenkohl Eisbergsalat	Erbsen Blumenkohl Tomatensalat	Bohnen gebr. Spitzkohl Möhrensalat	Mais Schwarzwurzeln Mischsalat
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße Salsa a1, l	Tomatensoße Sahnesoße Weiße Gemüsesoße m³	Tomatensoße Sahnesoße Fruchtige Currysoße a1	Dipp Tomatensoße Kräutersoße a1	Tomatensoße Sahnesoße Käsesoße a1, l
Dessert	Fruchtpüreegetränk	Zitronencreme l	Vanillepudding l	Götterspeise mit Vanillesoße l	Quarkspeise 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 - , 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.