

Speiseplan

Vom 04. - 08.10.2021

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 <small>a1, l</small>	Paprika-Huhn <small>l</small>	Bolognese	Fischstäbchen <small>a1, i</small>	Pfannkuchen <small>a1, h, l</small>
Fleischlos fit	Linsencurry mit Blumenkohl 	Asia-Pfanne 	Griech. Kartoffeltopf <small>l</small>	Veg. Bratlinge <small>h, l</small>	Erbsensuppe 
Beilage	Nudeln <small>a1</small>	Reis Nudeln, Couscous <small>a1</small>	Kartoffeln Nudeln <small>a1</small>	Nudeln <small>a1</small> Kartoffeln, Reis	Nudeln <small>a1</small>
Gemüse	Mischgemüse Eisberg-Mix-Salat	Zucchini Möhren Gurkensalat	Broccoli Mais Eisbergsalat	Blumenkohl Erbsen Tomatensalat	Apfelmus Mischgemüse Mischsalat
Soßen	Tomatensoße Sahnesoße <small>a1, l</small>	Tomatensoße Kräutersoße <small>a1, l</small>	Tomatensoße Sahnesoße <small>a1, l</small>	Tomatensoße Sahnesoße <small>a1, l</small>	Tomatensoße Sahnesoße
Dessert	Melone	Joghurt	Vanillepudding <small>l</small>	Quarkspeise <small>l</small>	Milchreis <small>l</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 - , 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.