

Michael-Schule
Frankfurt-Griesheim

SPEISENPLAN

15.01.18 bis 18.01.18

KW 03
Winter 1. 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
---------------	-----------------	-----------------	-------------------

Suppe	0	Gemüsebrühe m Tofu	Rote Beete Suppe	Linsensuppe
	0	0 vegan/glutenfrei F;	0 vegan/glutenfrei F;	0 vegan/glutenfrei 0
Hauptgericht	Linsen-Gemüse-Eintopf mit Kartoffeln	Mangold-Nudelauflauf	Apfel-Rotkraut an Mandel-Ingwer-Soße	Rübenragout
	vegan/glutenfrei I; J;	0 Ae; F; K;	vegan Ae; Ha	vegan/glutenfrei I;
Beilage	0		Kartoffelklöße	Schupfnudeln
	0	0	vegan 0	vegan Aa;
Gemüse				
Salat	gemischter Salat	Apfel-Möhren-Frischkost	gemischter Salat	Blattsalat
	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei J;	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei J;
Dessert	Pfirsich-Creme-Dessert	Kirsch-Joghurt	Mango-Quarkspreise	Pflaumenkompott mit Hafer-Chrunchy
	vegan/glutenfrei F;	0 G;	0 G;	vegan Ad; F;

Informationen

Speisenplanänderungen sind vorbehalten

Zusatzstoffe:	1: mit Farbstoff 2: mit Konservierungsstoff 3: mit Antioxidationsmittel 4: mit Geschmacksverstärker 5: geschwefelt 6: geschwärzt 7: gewachst 8: mit Süßungsmittel 9: mit Phosphat
Allergene:	A: Gluten Aa: Weizen Ab: Roggen Ac: Gerste Ad: Hafer Ae: Dinkel B: Krebstiere C: Ei D: Fisch E: Erdnuss F: Soja G: Milch H: Schalenfrüchte Ha: Mandel Hb: Haselnuss Hc: Walnuss Hd: Pistazie I: Sellerie J: Senf K: Sesam L: Schwefel M: Lupine N: Weichtiere

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
--------	----------	----------	------------

Suppe

Tomatensuppe	0	Maisgrießsuppe	Kartoffelsuppe
vegan/glutenfrei F; 0	0	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei F; 0

Hauptgericht

Kürbis-Risotto	Bunter Winter-Eintopf mit Räucher-Tofu	Gemüse-Bolognese m. Linsen	Gemüse-Pizza
vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei F; J; 0	vegan/glutenfrei 0	0 Ae; G; I;

Beilage

0	0	Penne-Nudeln	0
0	0	vegan Ae; 0	0

Gemüse

Salat

Blattsalat	gemischter Salat	Blattsalat	Chinakohl-Karotten-Salat
0	vegan/glutenfrei K; 0	vegan/glutenfrei J; 0	vegan/glutenfrei J; 0

Dessert

Apfel-Karotten-Muffins	Beeren-Quarkspeise	Vanillepudding	Heidelbeer-Joghurt
vegan Ae; F; 0	0 G; 0	0 F; G; 0	0 G; 0

Speisenplanänderungen sind vorbehalten

Informationen

Zusatzstoffe: 1: mit Farbstoff 2: mit Konservierungsstoff 3: mit Antioxidationsmittel 4: mit Geschmacksverstärker 5: geschwefelt 6: geschwärzt 7: gewachst 8: mit Süßungsmittel 9: mit Phosphat

Allergene: A: Gluten Aa: Weizen Ab: Roggen Ac: Gerste Ad: Hafer Ae: Dinkel B: Krebstiere C: Ei D: Fisch E: Erdnuss F: Soja G: Milch

H: Schalenfrüchte Ha: Mandel Hb: Haselnuss Hc: Walnuss Hd: Pistazie I: Sellerie J: Senf K: Sesam L: Schwefel M: Lupine N: Weichtiere

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
--------	----------	----------	------------

Suppe

Gemüsebrühe mit Reis	Lauch-Creme-Suppe	Brühe mit Gem.-Einlage	Gemüse-Creme-Suppe
vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei 0

Hauptgericht

Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne	Grünkohlgemüse	Hirseklöße	Sauerkraut-Strudel
vegan/glutenfrei F;	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei F;	vegan Ae; Ha;

Beilage

Naturreis	Kartoffelstampf	Pastinaken-Lauch-Soße	Meerrettich-Soße
vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei 0	0 Ae; G;

Gemüse

Salat

Blattsalat	Rote Beete Salat	Spitzkohlsalat	gemischter Salat
vegan/glutenfrei J;	vegan/glutenfrei 0	vegan/glutenfrei K;	vegan/glutenfrei 0

Dessert

Bananen-Quark	Blutorangen-Creme	Schokopudding	Dörrobstkompott mit Walnüssen
0 G;	vegan/glutenfrei F;	0 G;	0 G; Hc

Speisenplanänderungen sind vorbehalten

Informationen

Zusatzstoffe: 1: mit Farbstoff 2: mit Konservierungsstoff 3: mit Antioxidationsmittel 4: mit Geschmacksverstärker 5: geschwefelt 6: geschwärzt 7: gewachst 8: mit Süßungsmittel 9: mit Phosphat

Allergene: A: Gluten Aa: Weizen Ab: Roggen Ac: Gerste Ad: Hafer Ae: Dinkel B: Krebstiere C: Ei D: Fisch E: Erdnuss F: Soja G: Milch

H: Schalenfrüchte Ha: Mandel Hb: Haselnuss Hc: Walnuss Hd: Pistazie I: Sellerie J: Senf K: Sesam L: Schwefel M: Lupine N: Weichtiere

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
---------------	-----------------	-----------------	-------------------

Suppe

Reissuppe		Hirsesuppe	Gemüsebrühe m Tofu
vegan/glutenfrei	0	vegan/glutenfrei	vegan/glutenfrei F;

Hauptgericht

Wirsing-Karottenpfanne	Erseneintopf	Quinoa-Falaffelburger	Creme-Gemüse
vegan/glutenfrei F; Ha;	vegan/glutenfrei F; I;	vegan F; K;	vegan/glutenfrei F;

Beilage

Basmatireis	0	Pommes Frites	Spirelli-Nudeln
0	0	vegan/glutenfrei	0

Gemüse

Salat

Frischkost-Salat	Gemischter Salat	Blattsalat	Gemischter Salat
vegan/glutenfrei J;	vegan/glutenfrei	vegan/glutenfrei	vegan/glutenfrei J;

Dessert

Dinkelgrießcreme	Kokos-Schoko-Pudding	Rote Grütze m. Vanillesoße	Ananas-Quark
0	0	0	0

Speisenplanänderungen sind vorbehalten

Informationen

Zusatzstoffe: 1: mit Farbstoff 2: mit Konservierungsstoff 3: mit Antioxidationsmittel 4: mit Geschmacksverstärker 5: geschwefelt 6: geschwärzt 7: gewachst 8: mit Süßungsmittel 9: mit Phosphat

Allergene: A: Gluten Aa: Weizen Ab: Roggen Ac: Gerste Ad: Hafer Ae: Dinkel B: Krebstiere C: Ei D: Fisch E: Erdnuss F: Soja G: Milch

H: Schalenfrüchte Ha: Mandel Hb: Haselnuss Hc: Walnuss Hd: Pistazie I: Sellerie J: Senf K: Sesam L: Schwefel M: Lupine N: Weichtiere

SPEISENPLAN

12.02.18 bis 15.02.18

KW 07
Fasching

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
	Faschingsmontag		Faschingsdienstag					
Suppe					Hafer-suppe		Karottensuppe	
					vegan/glutenfrei	0	vegan/glutenfrei	F;
Hauptgericht					Hirse-Kirschauf-lauf		orientalische Reis-pfanne	
					vegan/glutenfrei	0	vegan/glutenfrei	0
Beilage					Vanille-Soße		0	
					0	G;	0	0
Gemüse								
Salat					Gemischter Salat		Blattsalat	
					vegan/glutenfrei	0	vegan/glutenfrei	0
Dessert					0		Vanille-Creme	
					0	0	0	G;

Informationen

Speisenplanänderungen sind vorbehalten

Zusatzstoffe: 1: mit Farbstoff 2: mit Konservierungsstoff 3: mit Antioxidationsmittel 4: mit Geschmacksverstärker 5: geschwefelt 6: geschwärzt 7: gewachst 8: mit Süßungsmittel 9: mit Phosphat

Allergene: A: Gluten Aa: Weizen Ab: Roggen Ac: Gerste Ad: Hafer Ae: Dinkel B: Krebstiere C: Ei D: Fisch E: Erdnuss F: Soja G: Milch

H: Schalenfrüchte Ha: Mandel Hb: Haselnuss Hc: Walnuss Hd: Pistazie I: Sellerie J: Senf K: Sesam L: Schwefel M: Lupine N: Weichtiere