

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Rote Bete Suppe	Fenchel-Creme-Suppe	Gemüsebrühe mit Nudeln	Linsen-Suppe
	vegan, glutenfrei F;	vegan, glutenfrei F;	vegan Ae;	vegan, glutenfrei 0
<b>Hauptgericht</b>	China-Gemüsepfanne	Kartoffel-Zucchini-Auflauf	Linsen-Reis-Bratlinge	Gemüse-Lassagne
	vegan, glutenfrei J;	vegan, glutenfrei F;	vegan, glutenfrei F;	0 Ae; G;
<b>Beilage</b>	Reis		Mangold in Sahnesoße	0
	vegan, glutenfrei 0		vegan, glutenfrei F;	0 0
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	Gemischter Salat	Gurkensalat	Spitzkohl-Salat	Frischkostsalat
	vegan, glutenfrei 0	ohne Gluten G;	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei J;
<b>Dessert</b>	Beeren-Creme-Dessert	Schokopudding	Hirsecreme mit Birnen	Kirsch-Joghurt
	vegan, glutenfrei F;	ohne Gluten G;	vegan, glutenfrei F;	ohne Guten G;

### Informationen

Speisenplanänderungen sind vorbei

**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

Michael-Schule  
 Frankfurt-Griesheim

# SPEISENPLAN

29.04.24 bis 02.05.24

KW 18  
 Frühling 1. 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
			<b>Tag der Arbeit</b>		
<b>Suppe</b>	Tomatensuppe	Kartoffelsuppe		0	
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei		0	
<b>Hauptgericht</b>	Gemüse-Kichererbsen-Pfanne	Gemüse-Pizza			Bunter Frühlings-Eintopf
	vegan, glutenfrei	0 Ae; G;			vegan, glutenfrei
<b>Beilage</b>	Naturreis	0			Roggenbrot
	vegan, glutenfrei	0			vegan
<b>Gemüse</b>					
<b>Salat</b>	Blattsalat	Gemischter Salat			Chinakohl-Karotten-Sala
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei			vegan, glutenfrei
<b>Dessert</b>	Himbeerjoghurt-Creme	Vanillepudding mit Kirschen			
	vegan, glutenfrei	ohne Gluten		ohne Gluten	

### 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

Michael-Schule  
 Frankfurt-Griesheim

# SPEISENPLAN

06.05.24 bis 09.05.24

KW 19  
 Frühling 1. 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	<b>Christi Himmelfahrt</b>			
<b>Suppe</b>	Zwiebelsuppe	Lauch-Creme-Suppe	Brühe mit Gem.-Einlage	
	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	
<b>Hauptgericht</b>	Überbackener Blumenkohl	Bohnen-Karotten-Gemüse	Quinoa-Taler	
	0 Ae; G;	vegan, glutenfrei 0	0 F;	
<b>Beilage</b>	Kichererbsenbulgur	Kartoffelpüree	Zucchini-Tomaten-Gemüse	
	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	Blattsalat	Frischkostsalat	Gurkensalat	
	vegan, glutenfrei J;	vegan, glutenfrei 0	ohne Gluten G; K;	
<b>Dessert</b>	Milchreis m. Mandeln	Bananen-Quark	Kokos_Reispudding	
	vegan, glutenfrei F; Ha;	ohne Gluten G;	vegan, glutenfrei 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
--	--------	----------	----------	------------

<b>Suppe</b>	Linsensuppe	Blumenkohlcremesuppe	0	Hafer-Suppe
	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	0 0	vegan, glutenfrei 0

**Informationen**

<b>Hauptgericht</b>	Gemüse-Curry	Kräuter-Quark	Chilli sin Carne	Gemüse-Quiche
	vegan, glutenfrei F;	ohne Gluten G;	vegan, glutenfrei F;	vegan, Ab; Ae; F;

<b>Beilage</b>	Basmatireis	Butterkartoffeln	Tacos	0
	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	0 0

<b>Gemüse</b>				

<b>Salat</b>	Frischkost-Salat	Gemischter Salat	Blattsalat	Gemischter Salat
	vegan, glutenfrei J;	vegan, glutenfrei J;	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei J;

<b>Dessert</b>	Mandelcreme	Karotten-Sesam-Muffin	Karamellpudding	Obstsalat auf Joghurt
	vegan, glutenfrei Ha;	vegan Ae; K;	ohne Gluten G;	ohne Gluten G;

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