

Michael-Schule
Frankfurt-Griesheim

SPEISENPLAN

04.09.23 bis 07.09.23

KW 36

Sommer 1 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	keine Nachmittagsbetreuung			
Suppe		Zucchini- suppe	Blumenkohl- suppe	Gemüsebrühe mit Tofu
		vegan, glutenfrei F; J;	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei F;
Hauptgericht		Reis-Gemüse- pfanne	Möhren-Hirse- bratlinge	Zucchini-Fenchel- gemüse
		vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei F;	vegan, glutenfrei 0
Beilage			Mangold in Cremesoße	Polenta
			vegan, glutenfrei F;	vegan, glutenfrei 0
Gemüse				
Salat	Tomaten-Gurken- salat	Blattsalat	gemischter Salat	
	vegan, glutenfrei J; K;	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei J;	
Dessert	Melonen- dessert	Zitronen- creme	Schoko- pudding	
	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei F;	ohne Gluten 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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe	rote Linsensuppe vegan, glutenfrei	Lauchcremesuppe vegan, glutenfrei F;	Hirsesuppe vegan, glutenfrei	Brühe mit Backerbsen vegan Ae;
Hauptgericht	Blumenkohl-Curry vegan, glutenfrei J;	Kürbis-Kartoffel-Auflauf vegan, glutenfrei F;	Gemüse-Pizza 0 Ae; G;	Gemüsebolognese vegan, glutenfrei 0
Beilage	Basmatireis vegan, glutenfrei 0	0 vegan, glutenfrei 0	0 0	Penne-Nudeln vegan Ae;
Gemüse				
Salat	Gurken-Minze-Dip ohne Gluten G;	gemischter Salat vegan, glutenfrei K;	Blattsalat vegan, glutenfrei J;	Tomaten-Gurken-Salat vegan, glutenfrei 0
Dessert	Mango-Quarkspeise ohne Gluten G;	Obst-Grütze m. Vanillesoße vegan, glutenfrei F;	Apfel-Grumble vegan Ae;	Vanillepudding vegan, glutenfrei 0

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	Kartoffelsuppe vegan, glutenfrei 0	Brühe mit Gem.-Einlage vegan, glutenfrei F; 0	Maiscremesuppe vegan, glutenfrei 0	Kürbissuppe vegan, glutenfrei 0
Hauptgericht	Ratatouille Gemüse vegan, glutenfrei 0	Bohngemüse vegan, glutenfrei F; 0	Gemüse-Lasagne 0 Ae; G;	Käsespätzle mit Pilzen 0 Ae; G;
Beilage	Naturreis vegan, glutenfrei 0	Kartoffelstampf vegan, glutenfrei 0		
Gemüse				
Salat	gemischter Salat vegan, glutenfrei 0	Blattsalat vegan, glutenfrei 0	Gurkensalat ohne Gluten G;	gemischter Salat vegan, glutenfrei J;
Dessert	Birnenkompott mit Hafercrunchy vegan Ad;	Mandelcreme vegan, glutenfrei Ha; F;	Schoko-Malzbier-Muffin vegan Ae; F;	Beerenquark ohne Gluten 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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe	Tomatensuppe vegan, glutenfrei F;	Gemüsebrühe mit Tofu vegan, glutenfrei F;	Reissuppe vegan, glutenfrei 0	Möhrensuppe vegan, glutenfrei F;
Hauptgericht	ital. Gemüse-Reis-Pfanne vegan, glutenfrei F; J;	Linsenbratlinge vegan, glutenfrei 0	gefüllte Paprika vegan, glutenfrei F;	Kürbisgemüse mit Äpfel vegan, glutenfrei J;
Beilage	0 0	Karottengemüse vegan, glutenfrei 0	0 0	Bulgur vegan Aa;
Gemüse				
Salat	Blattsalat vegan, glutenfrei J;	gemischter Salat vegan, glutenfrei J;	Griechischer Salat ohne Gluten G;	Spitzkohlsalat vegan, glutenfrei J;
Dessert	Süßkartoffel-Creme vegan, glutenfrei F;	Himbeer-Quark ohne Gluten G;	Milchreis mit Honig-Mandeln vegan, glutenfrei F; Ha;	Kokos-Schoko-Creme ohne Gluten 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