

Michael-Schule  
Frankfurt-Griesheim

# SPEISENPLAN

27.09.21 bis 30.09.21

KW 39  
Sommer 2 1

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
---------------	-----------------	-----------------	-------------------

<b>Suppe</b>	Kürbissuppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Gemüsebrühe mit Tofu <small>vegan, glutenfrei</small>	Zucchini-Suppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Tomatensuppe <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Hauptgericht</b>	Blumenkohl-Curry <small>vegan, glutenfrei</small>	Mangoldgemüse <small>vegan, glutenfrei</small>	Möhren-Hirse-Bratlinge <small>vegan, glutenfrei</small>	Zucchini-Fenchelgemüse <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Beilage</b>	Basmatireis <small>vegan, glutenfrei</small>	Spirelli-Nudeln <small>vegan</small>	Kohlrabigemüse <small>vegan, glutenfrei</small>	Polenta <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	Gurkensalat <small>ohne Gluten</small>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei</small>	Spitzkohl-Karotten-Salat <small>vegan, glutenfrei</small>	Blattsalat <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Dessert</b>	Karamellpudding <small>vegan, glutenfrei</small>	Pflaumenkuchen <small>vegan</small>	Ananasjohurt <small>ohne Gluten</small>	Schokopudding <small>ohne Gluten</small>

**Informationen**

Speisenplanänderungen sind vorbe

**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
	bewgl. Ferientag			
<b>Suppe</b>		Lauchcremesuppe	Hirsesuppe	Brühe mit Backerbsen
		vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei 0	vegan Ae;
<b>Hauptgericht</b>		Kürbis-Kartoffel-Auflauf	Gemüsebolognese	Gemüse-Pizza
		vegan, glutenfrei F; K;	vegan, glutenfrei 0	0 Ae; G;
<b>Beilage</b>		0	Penne-Nudeln	
		0 0	vegan Ae;	0 0
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>		gemischter Salat	Blattsalat	Tomaten-Gurken-Salat
		vegan, glutenfrei K;	vegan, glutenfrei 0	vegan, glutenfrei J;
<b>Dessert</b>		Mango-Quarkspeise	Apfelmus	Vanillepudding
		ohne Gluten G;	vegan, glutenfrei 0	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

Michael-Schule  
 Frankfurt-Griesheim

# S P E I S E N P L A N

25.10.21 bis 28.10.21

KW 43  
 Sommer 2 3

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

<b>Suppe</b>	Kartoffelsuppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Brühe mit Gem.-Einlage <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Maiscremesuppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Kürbissuppe <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Hauptgericht</b>	Hirse-Gemüsepfanne <small>vegan, glutenfrei</small>	Gemüse-Lassagna <small>Ae; G;</small>	Bayrisch Kraut <small>vegan, glutenfrei</small>	Ratatouille <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Beilage</b>	<small>0</small>	<small>0</small>	Kartoffelstampf <small>vegan, glutenfrei</small>	Spirelli-Nudeln <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei</small>	Blattsalat <small>vegan, glutenfrei</small>	Gurkensalat <small>ohne Gluten G;</small>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei J;</small>
<b>Dessert</b>	Pflaumenkompott mit Hafercrunchy <small>vegan Ad;</small>	Mandelpudding <small>vegan, glutenfrei Ha; F;</small>	Apfel-Mandel-Muffin <small>vegan Ae; G;</small>	Beerenquark <small>ohne Gluten G; F;</small>

**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

01.11.21 bis 04.11.21

KW 44  
Sommer 2 4

## Informationen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Tomatensuppe vegan, glutenfrei 0	Gemüsebrühe mit Tofu vegan, glutenfrei F;	Möhrensuppe vegan, glutenfrei F;	Hafersuppe vegan, glutenfrei F;
<b>Hauptgericht</b>	ital. Gemüse-Reis-Pfanne vegan, glutenfrei F; J;	Käsespätzle mit Pilzen 0 Aa; G;	Linsenbratlinge vegan, glutenfrei F;	Kürbisgemüse mit Äpfel vegan, glutenfrei 0
<b>Beilage</b>	0 0	0 0	Wirsinggemüse vegan, glutenfrei F;	Bulgur vegan Aa;
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	Blattsalat vegan, glutenfrei J;	Griechischer Salat ohne Gluten G (Schaf)	gemischter Salat vegan, glutenfrei J;	Spitzkohlsalat vegan, glutenfrei J;
<b>Dessert</b>	Butternut-Kürbis-Creme vegan, glutenfrei F;	Himbeer-Quark ohne Gluten G;	Milchreis mit Honig-Mandeln vegan, glutenfrei Ha;	Kokos-Schoko-Creme 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