

Michael-Schule
 Frankfurt-Griesheim

S P E I S E N P L A N

14.09.20 bis 17.09.20

KW 38
 Sommer 2 1

Informationen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe	Kürbissuppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Gemüsebrühe mit Tofu <small>vegan, glutenfrei</small>	Mangoldsuppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Tomatensuppe <small>vegan, glutenfrei</small>
Hauptgericht	Mangold-Gemüse <small>vegan, glutenfrei</small>	Gemüsepfanne <small>vegan, glutenfrei</small>	Möhren-Hirse-Bratlinge <small>vegan, glutenfrei</small>	Zucchini-Fenchelgemüse <small>vegan, glutenfrei</small>
Beilage	Salzkartoffeln <small>vegan, glutenfrei</small>	Spirelli-Nudeln <small>vegan</small>	Kohlrabigemüse <small>vegan, glutenfrei</small>	Polenta <small>vegan, glutenfrei</small>
Gemüse				
Salat	Gurkensalat <small>ohne Gluten</small>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei</small>	Tomaten-Avocadosalat <small>vegan, glutenfrei</small>	Blattsalat <small>vegan, glutenfrei</small>
Dessert	Karamellpudding <small>ohne Gluten</small>	Pflaumenkompott <small>vegan, glutenfrei</small>	Ananasjohurt <small>ohne Gluten</small>	Schokopudding <small>ohne Gluten</small>

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

Michael-Schule
Frankfurt-Griesheim

S P E I S E N P L A N

21.09.20 bis 24.09.20

KW 39
Sommer 2 2

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

Michael-Schule
Frankfurt-Griesheim

SPEISENPLAN

28.09.20 bis 01.10.20

KW 40
Sommer 2 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe	Kartoffelsuppe vegan, glutenfrei	Brühe mit Gem.-Einlage vegan, glutenfrei F;	Maiscremesuppe vegan, glutenfrei	Kürbissuppe vegan, glutenfrei
Hauptgericht	gefüllte Paprika vegan, glutenfrei	Gemüse-Lassagna 0 Ae; G;	Bayrisch Kraut vegan, glutenfrei	Ratatouille vegan, glutenfrei
Beilage	Tomatensoße vegan, glutenfrei	0		Naturreis vegan, glutenfrei
Gemüse			Kartoffelstampf vegan, glutenfrei	
Salat	gemischter Salat vegan, glutenfrei	Blattsalat vegan, glutenfrei	Gurkensalat ohne Gluten G;	gemischter Salat vegan, glutenfrei J;
Dessert	Birnenkompott vegan Ad;	Mandelpudding vegan, glutenfrei Ha; F;	Apfel-Mandel-Muffin vegan Ae; G;	Beerenquark ohne Gluten G; 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

Michael-Schule
Frankfurt-Griesheim

SPEISENPLAN

19.10.20 bis 22.10.20

KW 43
Sommer 2 4

Informationen

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

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