

Michael-Schule  
Frankfurt-Griesheim

# SPEISENPLAN

09.12.24 bis 12.12.24

KW 50  
Herbst 2. 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Rote Beete Suppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Gemüsebrühe m. Nudeln <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Kürbissuppe <small>vegan, glutenfrei</small>	Linsensuppe <small>vegan, glutenfrei</small>
<b>Hauptgericht</b>	indisches Linsengemüse <small>vegan, glutenfrei J;</small>	Gemüse-Lassagne <small>vegan, glutenfrei Aa; G;</small>	Weißkraut-Karottengemüse <small>vegan, glutenfrei</small>	Kürbis-Gnocchi-Auflauf <small>Ae, G;</small>
<b>Beilage</b>	Basmatireis <small>vegan, glutenfrei</small>		Butterkartoffeln <small>vegan, glutenfrei</small>	
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei</small>	Blattsalat <small>vegan, glutenfrei J; K;</small>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei</small>	Apfel-Möhren-Frischkost <small>vegan, glutenfrei J;</small>
<b>Dessert</b>	Apfelkompott <small>vegan, Glutenfrei</small>	Kirsch-Joghurt <small>ohne Gluten G;</small>	Karamellpudding <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Bananenquark <small>ohne Gluten G;</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

# SPEISENPLAN

16.12.24 bis 19.12.24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Tomatensuppe <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Lauchcremesuppe <small>vegan, glutenfrei 0</small>	Hirsesuppe <small>vegan, glutenfrei 0</small>	<b>KEIN Mittagessen</b>
<b>Hauptgericht</b>	Blumenkohl-Kartoffel-Curry <small>vegan, glutenfrei J;</small>	Gemüse-Pizza <small>Ae; G; I;</small>	vegetarische Bolognese <small>vegan, glutenfrei F;</small>	
<b>Beilage</b>	Naturreis <small>vegan, glutenfrei</small>		Penne-Nudeln <small>vegan Aa;</small>	
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	Gurkensalat <small>ohne Gluten G;</small>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei K;</small>	Spitzkohlsalat <small>vegan, glutenfrei J;</small>	
<b>Dessert</b>	Beerenjoghurt <small>ohne Gluten G;</small>	Vanillepudding <small>ohne Gluten G;</small>	Mandel-Karotten-Muffin <small>vegan Ae; F; Ha;</small>	

Speisenplanänderungen sind vorbehalten

## Informationen

*Frohe Weihnachten*

und  
*schöne Weihnachtsferien*



- 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

13.01.25 bis 16.01.25

KW 3  
Herbst 2. 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Gemüsecremesuppe <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Brühe mit Gem.-Einlage <small>vegan, glutenfrei 0</small>	Kartoffelsuppe <small>vegan, glutenfrei 0</small>	Buchweizensuppe <small>vegan, glutenfrei 0</small>
<b>Hauptgericht</b>	Rote Kartoffelpfanne <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Grünkernbratlinge <small>vegan Ae; F;</small>	Reis-Hirse-Kuchen mit Gemüse <small>vegan, glutenfrei F; I;</small>	Sauerkraut <small>vegan, glutenfrei 0</small>
<b>Beilage</b>	<small>0</small>	<small>0</small>	<small>0</small>	Kartoffelstampf <small>vegan, glutenfrei 0</small>
<b>Gemüse</b>	<small>0</small>	Rahmwirsing <small>vegan, glutenfrei F;</small>	<small>0</small>	<small>0</small>
<b>Salat</b>	Blattsalat <small>vegan, glutenfrei J;</small>	Rote Beete Salat <small>vegan, glutenfrei 0</small>	Kohrabi-Möhren-Salat <small>vegan, glutenfrei K;</small>	gemischter Salat <small>vegan, glutenfrei J;</small>
<b>Dessert</b>	Milchreis mit Apfelmark <small>vegan, Glutenfrei 0</small>	Aprikosen-Quarkspeise <small>ohne Gluten G;</small>	Orangencreme <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Schokopudding <small>ohne Gluten G;</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

20.01.25 bis 23.01.25

KW 4  
Herbst 2. 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Reis-Suppe	Blumenkohlsuppe		Möhrensuppe
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei		vegan, glutenfrei
<b>Hauptgericht</b>	Bunte Herbstpfanne	Hirsebratlinge	Gemüse-Eintopf mit Gerste	Ofengemüse
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan	vegan, glutenfrei
<b>Beilage</b>	Dinkel-Couscous	Lauch-Möhrengemüse		Rahmkartoffeln
	vegan	vegan, glutenfrei		vegan, glutenfrei
<b>Gemüse</b>			Saatenbrot	
			vegan	
<b>Salat</b>	grüner Salat	Gemischter Salat	Endiviensalat	Spitzkohlsalat
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei
<b>Dessert</b>	Kokos-Reis-Creme	Dinkelgrießpudding	Apfel-Birnen-Grütze	Ananas-Quark
	vegan, glutenfrei	vegan	vegan, glutenfrei	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



