

Michael-Schule
Frankfurt-Griesheim

SPEISENPLAN

13.11.22 bis 16.11.22

KW 46
Herbst 1. 1

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

SPEISENPLAN

20.11.22 bis 23.11.22

KW 47
Herbst 1. 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe	Tomatensuppe	Lauchcremesuppe	Hirsesuppe	
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	
Hauptgericht	Blumenkohl-Kartoffel-Curry	Gemüse-Pizza	vegetarische Bolognese	Weißkraut-Rüben-Eintopf
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei
Beilage	Naturreis		Penne-Nudeln	Roggenbrot
	vegan, glutenfrei		vegan	vegan
Gemüse				
Salat	Gurkensalat	gemischter Salat	Spitzkohlsalat	Chinakohl-Karotten-Salat
	ohne Gluten	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei
Dessert	Beerenjoghurt	Vanillepudding	Mandel-Karotten-Muffin	Apfel-Creme-Speise
	ohne Gluten	ohne Gluten	vegan	vegan, glutenfrei

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

27.11.22 bis 30.11.22

KW 48
Herbst 1. 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe	Gemüsecremesuppe <small>vegan, glutenfrei F;</small>	Brühe mit Gem.-Einlage <small>vegan, glutenfrei 0</small>	Kartoffelsuppe <small>vegan, glutenfrei 0</small>	Roggen-Kümmel-Suppe <small>vegan Ab;</small>
Hauptgericht	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>
Beilage	 <small>0</small>	Rahmblumenkohl <small>vegan, glutenfrei F;</small>	 <small>0</small>	Kartoffelstampf <small>vegan, glutenfrei 0</small>
Gemüse				
Salat	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>
Dessert	Milchreis mit Apfelmark <small>vegan, Glutenfrei 0</small>	Aprikosen-Quarkspeise <small>ohne Gluten C;</small>	Vanillecreme mit Orangen <small>ohne Gluten C;</small>	Schokopudding <small>vegan, glutenfrei 0</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

04.12.22 bis 07.12.22

KW 49
Herbst 1. 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Suppe	Reis-Suppe	Blumenkohlsuppe		Möhrensuppe
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei		vegan, glutenfrei
Hauptgericht	Bunte Herbstpfanne	Hirsebratlinge	Gemüse-Eintopf mit Gerste	Ofengemüse
	vegan, glutenfrei	vegan	vegan	vegan, glutenfrei
Beilage	Dinkel-Couscous	Lauch-Möhrengemüse		Rahmkartoffeln
	vegan	vegan, glutenfrei		vegan, glutenfrei
Gemüse			Saatenbrot	
			vegan	
Salat	grüner Salat	Gemischter Salat	Endiviensalat	Spitzkohlsalat
	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei	vegan, glutenfrei
Dessert	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