

Michael-Schule  
Frankfurt-Griesheim

# SPEISENPLAN

13.12.21 bis 16.12.21

KW 50  
Herbst 2. 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Sauerkrautsuppe vegan, glutenfrei	Gemüsebrühe m. Nudeln vegan, glutenfrei F;	Rote Beete Suppe vegan, glutenfrei	Kürbissuppe vegan, glutenfrei
<b>Hauptgericht</b>	indisches Linsengemüse vegan, glutenfrei J;	Wirsing-Karottengemüse vegan, glutenfrei	Kürbis-Gnocchi-Auflauf Aa; G;	Gemüse-Lassagne 0 Ae, G;
<b>Beilage</b>	Basmatireis vegan, glutenfrei	Butterkartoffeln vegan, glutenfrei		0
<b>Gemüse</b>			0	
<b>Salat</b>	gemischter Salat vegan, glutenfrei	Blattsalat vegan, glutenfrei J; K;	gemischter Salat vegan, glutenfrei	Apfel-Möhren-Frischkost vegan, glutenfrei J;
<b>Dessert</b>	Pflaumenkompott 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

20.12.21 bis 23.12.21

KW 52

Allen ein frohes und besinnliches WEIHNACHTSFEST

Weihnachten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
			KEIN Mittagessen	FERIEN
<b>Suppe</b>	Tomatensuppe vegan, glutenfrei F;	0		
<b>Hauptgericht</b>	Nudel-Gemüseauflauf vegan Ae;	Schwäbischer Linsen-Eintopf vegan, glutenfrei J; K;		
<b>Beilage</b>		Brot		
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	Weißkrautsalat vegan, glutenfrei K;	gemischter Salat vegan, glutenfrei K;		
<b>Dessert</b>	Spekulatius-Quarkspeise A; G;	Schoko-Mousse 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

10.01.22 bis 13.01.22

KW 2  
Herbst 2. 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Gemüsecremesuppe vegan, glutenfrei F;	Brühe mit Gem.-Einlage vegan, glutenfrei 0	Kartoffelsuppe vegan, glutenfrei 0	Roggen-Kümmel-Suppe vegan Ab;
<b>Hauptgericht</b>	Rote Kartoffelpfanne vegan, glutenfrei F;	Grünkernbratlinge vegan Ae; F;	Reis-Hirse-Kuchen mit Gemüse vegan, glutenfrei F; I;	Sauerkraut vegan, glutenfrei 0
<b>Beilage</b>	0	Rahmblumenkohl vegan, glutenfrei F;	0	Kartoffelstampf vegan, glutenfrei 0
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	Blattsalat vegan, glutenfrei J;	Rote Beete Salat vegan, glutenfrei 0	Weißkraut-Möhren-Salat vegan, glutenfrei K;	gemischter Salat vegan, glutenfrei J;
<b>Dessert</b>	Reispudding vegan, glutenfrei F;	Birnenjoghurt ohne Gluten G;	Schokopudding ohne Gluten G;	Apfelmus 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

17.01.22 bis 20.01.22

KW 3  
Herbst 2. 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Suppe</b>	Reis-Suppe vegan, glutenfrei 0		Blumenkohlsuppe vegan, glutenfrei F; 0	Möhrensuppe vegan, glutenfrei F;
<b>Hauptgericht</b>	Bunte Herbstpfanne vegan, glutenfrei F;	Gemüse-Eintopf mit Gerste vegan Ac;	Hirsebratlinge vegan, glutenfrei F; K;	Ofengemüse vegan, glutenfrei F
<b>Beilage</b>	Dinkel-Couscous vegan Ae;	Brot	Lauch-Möhrengemüse vegan, glutenfrei F; J; 0	Rahmkartoffeln vegan Aa
<b>Gemüse</b>				
<b>Salat</b>	grüner Salat vegan, glutenfrei J;	Gemischter Salat vegan, glutenfrei J;	Endiviensalat vegan, glutenfrei 0	Spitzkohlsalat vegan, glutenfrei J;
<b>Dessert</b>	Ananas-Quark ohne Gluten G;	Dinkelgrießpudding vegan Ae; Ha;	Apfel-Birnenkompott vegan, glutenfrei 0	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