

# Speiseplan

Mensa im Philanthropin, Februar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				<b>01.02.2019</b>
				<b>Spaghetti</b> (Weizen) <b>Pestosoße</b> (Soja, Schalenfrüchte) <b>Tomatensalat</b> <b>Obst</b>
				<b>Spaghetti</b> (Weizen) <b>Pestosoße</b> (Soja, Schalenfrüchte) <b>Tomatensalat</b> <b>Obst</b>
<b>04.02.2019</b>	<b>05.02.2019</b>	<b>06.02.2019</b>	<b>07.02.2019</b>	<b>08.02.2019</b>
<b>Hähnchen-Oberschenkel im Ofen gebacken</b> <b>Bulgur</b> (Weizen) <b>Erbsen, Bratensoße</b> (Sellerie) <b>Obst</b>	<b>Ofenkartoffel mit Kräuterdip</b> (Soja) <b>Radieschensalat</b> <b>Vanillekuchen</b> (Ei, Weizen, Soja)	<b>Cevapcici von Rind und Pute</b> (Weizen, Ei) <b>Bratensoße</b> (Sellerie) <b>Tomatenreis</b> <b>Krautsalat</b> <b>Obst</b>	<b>Kabeljau, naturell</b> (Fisch) <b>Zitronensoße</b> (Sellerie, Weizen) <b>vorgekochter Weizen</b> <b>rote Paprikasticks</b> <b>Obst</b>	<b>Gebratener Blumenkohl</b> (Weizen, Ei) <b>Kartoffelpüree</b> <sup>1</sup> <b>Rührei</b> (Ei) <b>Rote Bete</b> <b>Obst</b>
<b>Knusprige Zucchini schnitzel</b> (Ei, Weizen) <b>Bulgur</b> (Weizen) <b>Erbsen, Minze-Sojajoghurt</b> (Soja) <b>Obst</b>	<b>Ofenkartoffel mit Kräuterdip</b> (Soja) <b>Radieschensalat</b> <b>Vanillekuchen</b> (Ei, Weizen, Soja)	<b>Omelette mit Gemüsefüllung</b> <b>Krautsalat</b> <b>Obst</b>	<b>Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße</b> <b>rote Paprikasticks</b> <b>Obst</b>	<b>Gebratener Blumenkohl</b> (Weizen, Ei) <b>Kartoffelpüree</b> <sup>1</sup> <b>Rührei</b> (Ei) <b>Rote Bete</b> <b>Obst</b>
<b>11.02.2019</b>	<b>12.02.2019</b>	<b>13.02.2019</b>	<b>14.02.2019</b>	<b>15.02.2019</b>
<b>Hähnchenbrustfilet mit Paprikasoße</b> <b>Quinoa</b> <b>grüne Bohnen</b> <b>Obst</b>	<b>Gemüsefrikadelle</b> (Weizen, Ei, Sellerie) <b>Kräutersoße</b> (Weizen, Soja) <b>Basmatireis</b> <b>Fingermöhrrchen</b> <b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b> (Soja)	<b>Penne Rigate</b> (Weizen) <b>Bolognesesoße vom Rind</b> (Sellerie) <b>Gurkensalat</b> <b>Obst</b>	<b>Fischfrikadelle vom Viktoriabarsch</b> (Fisch, Weizen, Ei) <b>Dillsoße</b> (Weizen, Soja) <b>Perlgrauen-Risotto, Mais</b> <b>Obst</b>	<b>Tomatencremesuppe</b> (Soja) <b>Vollkorn-Pita</b> (Weizen) <b>Gemügesticks</b> <b>Obst</b>
<b>Chicoréeauflauf an Paprikasoße</b> <b>Quinoa</b> <b>grüne Bohnen</b> <b>Obst</b>	<b>Gemüsefrikadellen</b> (Weizen, Ei, Sellerie) <b>Kräutersoße</b> (Weizen, Soja) <b>Basmatireis</b> <b>Fingermöhrrchen</b> <b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b> (Soja)	<b>Penne Rigate</b> (Weizen, Ei) <b>Bolognesesoße von mediterranem Gemüse</b> (Sellerie) <b>Gurkensalat</b> <b>Obst</b>	<b>Tofu in Sesampanade auf Gemüsenudeln mit frischem Koriander</b> (Sesam, Soja, Ei) <b>Obst</b>	<b>Tomatencremesuppe</b> (Soja) <b>Vollkorn-Pita</b> (Weizen) <b>Eisbergsalat mit Essig-Öl</b> <b>Obst</b>
<b>18.02.2019</b>	<b>19.02.2019</b>	<b>20.02.2019</b>	<b>21.02.2019</b>	<b>22.02.2019</b>
<b>Putensteak</b> <b>Pilzrahmsoße</b> (Soja) <b>Vollkorn Spirelli</b> (Weizen) <b>Gurkensticks</b> <b>Obst</b>	<b>Gebratene Polentascheiben</b> (Maisgrieß) <b>mit Ratatouille</b> <b>Tomatensoße</b> <b>Obst</b>	<b>Hühnerfrikassee</b> (Weizen, Soja) <b>Vollkornreis</b> <b>Brokkoli</b> <b>Obst</b>	<b>Seelachsfilet im Backteig</b> (Fisch, Weizen, Ei) <b>Kartoffelpüree</b> <sup>1</sup> <b>Möhrensalat</b> <b>Obst</b>	<b>Latkes</b> <sup>1</sup> <b>mit Apfelmus</b> (Weizen, Ei)  <b>Karottenkuchen</b> (Weizen, Ei, Soja)
<b>Vollkorn Spirelli</b> (Weizen) <b>Pilzrahmsoße</b> (Soja) <b>Linsenbratling</b> (Weizen) <b>Gurkensticks</b> <b>Obst</b>	<b>Gebratene Polentascheiben</b> (Maisgrieß) <b>mit Ratatouille</b> <b>Tomatensoße</b> <b>Obst</b>	<b>Champignonfrikassee</b> (Weizen, Soja) <b>Vollkornreis</b> <b>Brokkoli</b> <b>Obst</b>	<b>Vegetarische Moussaka mit Sojaquark</b> (Soja, Sulfid, Ei) <b>Kartoffelpüree</b> <sup>1</sup> <b>Möhrensalat</b> <b>Obst</b>	<b>Latkes</b> <sup>1</sup> <b>mit Apfelmus</b> (Weizen, Ei)  <b>Karottenkuchen</b> (Weizen, Ei, Soja)
<b>25.02.2019</b>	<b>26.02.2019</b>	<b>27.02.2019</b>	<b>28.02.2019</b>	
<b>Frikadelle vom Rind</b> (Ei, Weizen) <b>Bratensoße</b> (Sellerie) <b>Spätzle</b> (Weizen), <b>Rotkohl</b> <b>Obst</b>	<b>Vollkornspaghetti</b> (Weizen) <b>mit Tomatensoße</b> <b>gelbe Paprikasticks</b> <b>Frischer Obstsalat</b>	<b>Puten-Curry</b> (Sellerie, Soja) <b>Couscous</b> (Weizen) <b>Eisbergsalat mit Karottenstreifen mit Essig-Öl</b> <b>Obst</b>	<b>Lachs aus dem Ofen</b> (Fisch, Weizen) <b>Parboiled Reis</b> <b>Lauch-Rahm-Gemüse</b> (Soja) <b>Obst</b>	
<b>Auberginenschnitzel</b> (Ei, Weizen) <b>Kräutersoße</b> (Soja, Ei, Sellerie) <b>Spätzle</b> (Weizen), <b>Rotkohl</b> <b>Obst</b>	<b>Vollkornspaghetti</b> (Weizen) <b>mit Tomatensoße</b> <b>gelbe Paprikasticks</b> <b>Frischer Obstsalat</b>	<b>Curry-Gemüse-Pfanne</b> <b>Couscous</b> (Weizen, Sellerie) <b>Eisbergsalat mit Karottenstreifen mit Essig-Öl</b> <b>Obst</b>	<b>Gebackene Kohlrabischeiben</b> (Weizen, Ei) <b>Parboiled Reis</b> <b>Lauch-Rahm-Gemüse</b> (Soja) <b>Obst</b>	

## Zusatzstoffe:

<sup>1</sup> Enthält Natriumsulfit

<sup>2</sup> Enthält Glutamat



Vegetarische

\*nur mit Voranmeldung

# Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH

Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt

## Änderungen vorbehalten

Für Allergiker werden die Rezepturen der Gerichte individuell abgeleitet und soweit es möglich ist dem Speiseplan angepasst. Wir verarbeiten, wenn möglich, saisonale, regionale und frische Produkte. Laut Lieferanten können die Spuren von Allergenen nicht ausgeschlossen werden.

Wasser als Getränk steht in der Mensa zur Verfügung