

# Speiseplan

Mensa im Philanthropin, Januar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
30.12.2019	31.12.2019	01.01.2020	02.01.2020	03.01.2020
06.01.2020	07.01.2020	08.01.2020	09.01.2020	10.01.2020
13.01.2020	14.01.2020	15.01.2020	16.01.2020	17.01.2020
<b>Putenragout</b> (Sellerie) <b>Couscous</b> (Weizen) <b>Rote Bete</b> <b>Apfel</b>	<b>Gemüse Kartoffelauflauf</b> (Weizen, Ei, Sellerie) (Soja) <b>Schnittlauchsoße</b> (Weizen, Soja) <b>Rote Paprika Sticks</b> <b>Obst</b>	<b>Hähnchen-Oberschenkel</b> <b>Im Ofen gebacken</b> <b>Bulgur</b> (Weizen) <b>Mais, Bratensoße</b> (Sellerie) <b>Obst</b>	<b>Hausgemachte Fischnuggets vom Seelachs</b> (Fisch, Weizen, Ei) <b>Dampfkartoffeln</b> <b>Gurkensalat</b> <b>Fruchtgrütze mit Vanillesoße</b> (Weizen, Eier, Soja)	<b>Vollkornspaghetti</b> (Weizen) <b>mit Tomatensoße</b> <b>Karotten-Salat</b> <b>Obst</b>
<b>Chili sin Carne</b> (Soja) Paprika, Mais, Tomate, Kidneybohnen <b>Couscous</b> (Weizen) <b>Rote Bete</b> <b>Apfel</b>	<b>Gemüse Kartoffelauflauf</b> (Weizen, Ei, Sellerie) (Soja) <b>Schnittlauchsoße</b> (Weizen, Soja) <b>Rote-Paprika-Sticks</b> <b>Obst</b>	<b>Knusprige Zucchini schnitzel</b> (Ei, Weizen) <b>Bulgur</b> (Weizen) <b>Mais, Minze-Soja Mayonnaise</b> (Soja) <b>Obst</b>	<b>Curry-Gemüseraispfanne mit Ei</b> (Sellerie, Ei) <b>Gurkensalat</b> <b>Fruchtgrütze mit Vanillesoße</b> (Weizen, Ei, Soja)	<b>Vollkornspaghetti</b> (Weizen) <b>mit Tomatensoße</b> <b>Karotten-Salat</b> <b>Obst</b>
20.01.2020	21.01.2020	22.01.2020	23.01.2020	24.01.2020
<b>Rindergulasch</b> (Sellerie) <b>Bandnudeln</b> (Weizen) <b>Grünen Bohnen</b> <b>Birne</b>	<b>Gemüse-Bouillon mit Schnittnudel-Einlage</b> <b>Pitabrot</b> (Weizen, Ei) <b>Obst</b>	<b>Cevapcici von Rind und Pute</b> (Weizen, Ei) <b>Paprikasoße</b> <b>Basmatireis</b> <b>Krautsalat</b> <b>Obst</b>	<b>Fischfrikadelle vom Viktoriabarsch</b> (Fisch, Weizen, Ei, Sellerie) <b>Zitronen Dill Soße</b> (Weizen, Soja) <b>Kartoffeln,</b> <b>Schokoladenkuchen</b> (Weizen, Ei, Soja)	<b>Vegetarische Burger</b> (Sellerie) <b>mit Burgersoße</b> (Ei, Senf) <b>Vollkornbrötchen</b> (Weizen) <b>Tomate, Gurke, Eisbergsalat</b> <b>Karotten-Kohlrabi-Salat</b> <b>Obst</b>
<b>Bandnudeln</b> (Weizen) <b>Pesto</b> (Schalenfrüchte), <b>grünen Bohnen, Tomate</b> <b>Birne</b>	<b>Gemüse-Bouillon mit Schnittnudel-Einlage</b> <b>Pitabrot</b> (Weizen, Ei) <b>Obst</b>	<b>Letscho</b> (ungarischer Paprikaeintopf) <b>Basmatireis</b> <b>Krautsalat</b> <b>Obst</b>	<b>Rührei</b> (Ei) <b>Kartoffeln</b> <b>Schokoladenkuchen</b> (Weizen, Ei, Soja)	<b>Vegetarische Burger</b> (Sellerie) <b>mit Burgersoße</b> (Ei, Senf) <b>Vollkornbrötchen</b> (Weizen) <b>Tomate, Gurke, Eisbergsalat</b> <b>Karotten-Kohlrabi-Salat</b> <b>Obst</b>
27.01.2020	28.01.2020	29.01.2020	30.01.2020	31.01.2020
<b>Rindergeschnetzeltes</b> (Sellerie, Weizen, Soja) <b>Curcuma-Vollkornreis</b> <b>Erbsegemüse</b> <b>Pflaume</b>	<b>Ravioli Grano duro</b> (Ei, Weizen, Sellerie) <b>Tomatensoße</b> <b>Bunter Gemüsesalat mit Mayonnaise</b> <b>Obst</b>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <b>Bratensoße</b> (Sellerie) <b>Quinoa</b> <b>Fingermöhrrchen</b> <b>Obst</b>	<b>Gebratener Blumenkohl</b> (Weizen, Ei) <b>Kartoffelpüree</b> <sup>1</sup> <b>Rote Bete</b> <b>Obst</b>	<b>Seelachs</b> (Fisch, Weizen, Ei) (Karotte, Lauch, Fenchel, Weißfisch) <b>Dillsoße</b> (Weizen, Soja) <b>Risolée-Kartoffeln</b> <b>Eisbergsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Dressing</b> <b>Rote Grütze</b>
<b>Gemüseragout</b> (Sellerie, Weizen, Soja) <b>Curcuma-Vollkornreis</b> <b>Erbsegemüse</b> <b>Pflaume</b>	<b>Ravioli Grano duro</b> (Ei, Weizen, Sellerie) <b>Tomatensoße</b> <b>Bunter Gemüsesalat mit Mayonnaise</b> <b>Obst</b>	<b>Gemüse-Quinoapfanne</b> (Sellerie) <b>mit marinierten Champignons</b> <b>Obst</b>	<b>Gebratener Blumenkohl</b> (Weizen, Ei) <b>Kartoffelpüree</b> <sup>1</sup> <b>Rote Bete</b> <b>Obst</b>	<b>Risolée-Kartoffeln mit Kräuterquark</b> (Soja) <b>Eisbergsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Dressing</b> <b>Rote Grütze</b>

**Zusatzstoffe:**

<sup>1</sup> Enthält Natriumsulfit

<sup>2</sup> Enthält Glutamat



Vegetarisch Gerichte

Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt  
Wir kochen für Sie: Sohar's Kosher Restaurant GmbH,

# Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH

Änderungen vorbehalten

Für Allergiker werden die Rezepturen der Gerichte individuell abgeleitet und soweit es möglich ist dem Speiseplan angepasst.

Wir verarbeiten, wenn möglich, Saisonale und Regionale Frische Produkte

Laut Lieferanten können die Spuren von Allergenen nicht ausgeschlossen werden