

Speiseplan

Mensa im Philanthropin, Juni 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.06.2020	02.06.2020	03.06.2020	04.06.2020	05.06.2020
Pfingstmontag	Falafel (Weizen) Humus (Sesam) Pita (Weizen) israelischer Salat Vanilleeis (Soja)	Hähnchen-Oberschenkel Im Ofen gebacken Bratensoße (Sellerie), Quinoa Maiskolben Obst	Lachs aus dem Ofen (Fisch) Zitronensoße (Weizen, Soja) Risolee-Kartoffeln ¹ Eisbergsalat mit Essig/Öl Obst	Penne (Weizen) mit Gemüsebolognese (Sellerie) Gurkensalat Obst
	Falafel (Weizen) Humus (Sesam) Pita (Weizen) israelischer Salat Vanilleeis (Soja)	Knusprig gebratener Tofu-Steak (Soja) Quinoa Maiskolben Obst	Rührei (Ei, Soja) Risolee-Kartoffeln ¹ Eisbergsalat mit Essig/Öl Obst	Penne (Weizen) mit Gemüsebolognese (Sellerie) Gurkensalat Obst
08.06.2020	09.06.2020	10.06.2020	11.06.2020	12.06.2020
Putenrollbraten mit Bratensoße (Sellerie) Vollkornreis, Erbsen Obst	Gemüsefrikadellen (Weizen, Ei, Sellerie) Kräutersoße (Weizen, Soja) Bulgur (Weizen), Karottensalat Obst	Rindergeschnetzeltes (Sellerie, Soja) Penne (Weizen) Rote Bete Obst	Fronleichnam	Brückentag
Letscho (ungarischer Paprikaeintopf) Vollkornreis Krautsalat Obst	Gemüsefrikadellen (Weizen, Ei, Sellerie) Kräutersoße (Weizen, Soja) Bulgur (Weizen), Karottensalat Obst	Gemüsegeschnetzeltes (Weizen, Soja) Penne (Weizen), Rote Bete Obst		
15.06.2020	16.06.2020	17.06.2020	18.06.2020	19.06.2020
Frikadelle (Weizen, Ei) von Rind und Pute Paprikasoße (Sellerie) Basmatireis, Tomatensalat Obst	Panierter Blumenkohl (Weizen, Ei) Tomatensoße vorgekochter Weizen Gurkensalat Mamorkuchen (Weizen, Ei, Soja)	Puten-Curry (Sellerie, Soja) Buchweizen Karottengemüse Obst	Backfisch vom Rotbarsch (Fisch, Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) gedämpfte Kartoffeln ¹ , Brokkoli Obst	Gemüseragout (Weizen, Soja) Bulgur (Weizen) Radieschensalat Obst
Chili sin Carne (Soja) Paprika, Mais, Tomate, Kidneybohnen Basmatireis Tomatensalat Obst	Panierter Blumenkohl (Weizen, Ei) Tomatensoße vorgekochter Weizen Gurkensalat Mamorkuchen (Weizen, Ei, Soja)	Gemüse-Curry (Sellerie, Soja) Buchweizen Karottengemüse Obst	Maisplätzchen (Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) gedämpfte Kartoffeln ¹ , Brokkoli Obst	Gemüseragout (Weizen, Soja) Bulgur (Weizen) Radieschensalat Obst
22.06.2020	23.06.2020	24.06.2020	25.06.2020	26.06.2020
Makkaronis (Weizen) mit Rinder-Bolognesesoße (Sellerie) gemischter Blattsalat mit Kräuter-Dressing Obst	Linsenbratlinge (Weizen, Ei, Sellerie) Paprikarahmsoße (Soja) Kartoffelpüree ¹ Krautsalat Obst	Hähnchenbrustfilet mit Bratensoße (Sellerie) Cous Cous (Weizen) grüne Bohnen Obst	Fischfrikadelle vom Viktoriabarsch (Fisch, Weizen, Ei) Dillsoße (Weizen, Soja) Curcuma-Reis Romanesco Rote Grütze mit Vanillesoße (Soja)	Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße (Ei, Soja) Salzkartoffeln ¹ Karottensticks Obst
Makkaronis (Weizen) mit Gemüse-Bolognesesoße (Sellerie) gemischter Blattsalat mit Kräuter-Dressing Obst	Linsenbratlinge (Weizen, Ei, Sellerie) Paprikarahmsoße (Soja) Kartoffelpüree ¹ Krautsalat Obst	Knusprige Zucchini schnitzel (Ei, Weizen) Cous Cous (Weizen) grüne Bohnen Obst	Vegetarische Moussaka Curcuma-Reis Romanesco Rote Grütze mit Vanillesoße (Soja)	Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße (Ei, Soja) Salzkartoffeln ¹ Karottensticks Obst
29.06.2020	30.06.2020			
Hausgemachte Rindswurst Ketchup (Sellerie) Vollkornbrötchen (Weizen) Kartoffelsalat ¹ Gurkensticks Obst	Gemüseauflauf (Ei, Soja) mit Tomatensoße Basmatireis gelbe Paprikasticks Mango-Sorbet			
Omelette mit Gemüsefüllung (Ei, Sellerie) Kartoffelsalat ¹ Gurkensticks Obst	Gemüseauflauf (Ei, Soja) mit Tomatensoße Basmatireis gelbe Paprikasticks Mango-Sorbet			

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfit
² Enthält Glutamat



Vegetarische
*nur mit Voranmeldung

Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH

Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt

Wasser als Getränk steht in der Mensa zur Verfügung

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.