

# Speiseplan

Grundschule, Hort und Philanthropin, Oktober 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			01.10.2020	02.10.2020
			Kabeljau, naturell (Fisch) Tomatensoße, Basmatireis Karottensalat Rote Grütze mit Vanillesoße (Soja)	Vollkornspirellis (Weizen) „Bechamelsoße Art“ (Weizen, Soja) Kohlrabisticks Obst
			Gegrilltes Gemüse Tomatensoße, Basmatireis Karottensalat Rote Grütze mit Vanillesoße (Soja)	Vollkornspirellis (Weizen) „Bechamelsoße Art“ (Weizen, Soja) Kohlrabisticks Obst
05.10.2020	06.10.2020	07.10.2020	08.10.2020	09.10.2020
Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
12.10.2020	13.10.2020	14.10.2020	15.10.2020	16.10.2020
Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
19.10.2020	20.10.2020	21.10.2020	22.10.2020	23.10.2020
Hähnchenbrust naturell mit Bratenrahmsoße (Sellerie, Soja) Bulgur (Weizen) Leipziger Allerlei Obst	Kartoffeln-Gemüse-Gratin (Sellerie, Weizen, Ei, Soja) Israelischer Salat Kaiserschmarrn mit Apfelmus (Weizen, Ei, Soja)	Paprika-Putengulasch (Sellerie) Farfalle (Weizen) Rote Bete Obst	Fischnuggets vom Kabeljau (Fisch, Weizen, Ei) Dillsoße (Weizen, Soja) Basmatireis, Brokkoli Obst	Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße (Ei, Soja) Salzkartoffeln <sup>1</sup> Gemischter Blattsalat mit Essig-Öl Obst
Tofusteak mit Tomatensoße Bulgur (Weizen) Leipziger Allerlei Obst	Kartoffeln-Gemüse-Gratin (Sellerie, Weizen, Ei, Soja) Israelischer Salat Kaiserschmarrn mit Apfelmus (Weizen, Ei, Soja)	Paprikagulasch Farfalle (Weizen) Rote Bete Obst	Panierte Champignons Dillsoße (Weizen, Soja) Basmatireis, Brokkoli Obst	Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße (Ei, Soja) Salzkartoffeln <sup>1</sup> Gemischter Blattsalat mit Essig-Öl Obst
26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020
Spaghetti (Weizen) Bolognesesoße vom Rind (Sellerie) Kohlrabisticks Obst	Gebackene Kürbiswürfel mit Kräutersoja-Dip (Ei, Soja) Polentabrei (Soja) Tomatensalat Obst	Putenrollbraten mit Bratensoße (Sellerie) Couscous (Weizen) Maisgemüse Obst	Seelachs im Backteig (Fisch, Weizen, Ei) Schnittlauchsoße (Weizen, Soja) Gedämpfte Kartoffeln <sup>1</sup> Romanesco Mamorkuchen (Weizen, Ei, Soja)	Panierter Blumenkohl (Weizen, Ei) Penne (Weizen) Kräuterrahmsoße (Weizen, Soja) Gurkensticks Obst
Spaghetti (Weizen) Gemüse-Bolognesesoße (Sellerie) Kohlrabisticks Obst	Gebackene Kürbiswürfel mit Kräutersoja-Dip (Ei, Soja) Polentabrei (Soja) Tomatensalat Obst	Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie) Tomatensoße Couscous (Weizen) Maisgemüse Obst	Kohlrabi im Backteig (Weizen, Ei) Schnittlauchsoße (Weizen, Soja) Gedämpfte Kartoffeln <sup>1</sup> Romanesco Mamorkuchen (Weizen, Ei, Soja)	Panierter Blumenkohl (Weizen, Ei) Penne (Weizen) Kräuterrahmsoße (Weizen, Soja) Gurkensticks Obst

## 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

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.