








Speiseplan

Grundschule, Hort und Philanthropin, Januar 2021

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|--|
| | | | | 01.01.2021 |
| | | | |  |
| | | | | |
| 04.01.2021 | 05.01.2021 | 06.01.2021 | 07.01.2021 | 08.01.2021 |
|  |  |  |  |  |
| | | | | |
| 11.01.2021 | 12.01.2021 | 13.01.2021 | 14.01.2021 | 15.01.2021 |
| Ofen Gemüse Bulgur (Weizen) Tomatensalat Obst | Cevapcici (Weizen, Ei) vom Rind und Pute mit Paprikasoße Basmatireis Grüne Bohnen Obst | Hausgemachte Fischnuggets vom Kabeljau (Fisch, Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) Dampfkartoffeln¹ Gurkensalat Obst | Penne (Weizen) mit Rinderbolognese (Sellerie) Eisbergsalat mit Karottenstreifen und Essig-Öl Dressing Obst | Winterlicher Gemüse Eintopf (Sellerie) mit Kartoffelwürfel¹-Einlage Kaiserschmarrn mit Apfelmus (Weizen, Ei, Soja) |
| Ofen Gemüse Bulgur (Weizen) Tomatensalat Obst | Falafel (Weizen) mit Paprikasoße Basmatireis Grüne Bohnen Obst | Nuggets vom Tofu (Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) Dampfkartoffeln¹ Gurkensalat Obst | Penne (Weizen) mit Gemüsebolognese (Sellerie) Eisbergsalat mit Karottenstreifen und Essig-Öl Dressing Obst | Winterlicher Gemüse Eintopf (Sellerie) mit Kartoffelwürfel¹-Einlage Kaiserschmarrn mit Apfelmus (Weizen, Ei, Soja) |
| 18.01.2021 | 19.01.2021 | 20.01.2021 | 21.01.2021 | 22.01.2021 |
| Fischfrikadelle vom Viktoriabarsch (Fisch, Weizen, Ei, Sellerie) Schnittlauchsoße (Weizen, Soja) Kartoffelpüree¹ & Spinat Schokoladenmousse (Soja) | Panierter Blumenkohl (Weizen, Ei) Makkaronis (Weizen) Tomatensoße rote Bete Obst | Putenrollbraten Bratenrahmsoße (Sellerie, Soja) Bratkartoffeln¹ Krautsalat Obst | Vegetarische-Lasagne (Weizen, Soja, Sellerie) Karottensalat Obst | Hähnchenragout (Sellerie, Soja) Parboiled-Reis Brokkoli Obst |
| Gegrilltes Gemüse Schnittlauchsoße (Weizen, Soja) Kartoffelpüree¹ Spinat Schokoladenmousse (Soja) | Panierter Blumenkohl (Weizen, Ei) Makkaronis (Weizen) Tomatensoße rote Bete Obst | Omelette (Ei) mit mediterraner Gemüsefüllung Bratkartoffeln¹ Krautsalat Obst | Vegetarische-Lasagne (Weizen, Soja, Sellerie) Karottensalat Obst | Gemüseragout (Sellerie, Soja) Parboiled-Reis Brokkoli Obst |
| 25.01.2021 | 26.01.2021 | 27.01.2021 | 28.01.2021 | 29.01.2021 |
| Hähnchenbrustfilet, Naturell Curryrahmsoße (Sellerie, Soja) Farfalle (Weizen) Leipziger Allerlei Obst | Kartoffel-Gemüse-Gratin (Sellerie, Weizen, Soja, Ei) Gurkensalat Soja-Grieß-Pudding (Soja) mit Himbeersoße | Rinderbraten mit Bratensoße (Sellerie) Vollkornreis Erbsengemüse Obst | Seelachs im Backteig (Fisch, Weizen, Ei) Dillsoße (Weizen, Soja) Risolée-Kartoffeln¹ Maisgemüse Obst | Gemüsebouillon mit Reis-Einlage Rohkost-Mix Obst |
| Tofusteak mit Curryrahmsoße (Soja) Farfalle (Weizen) Leipziger Allerlei Obst | Kartoffel-Gemüse-Gratin (Sellerie, Weizen, Soja, Ei) Gurkensalat Soja-Grieß-Pudding (Soja) mit Himbeersoße | Gemüsegeschnetzeltes (Weizen, Soja) Vollkornreis Erbsengemüse Obst | Gemüsevariation im Backteig (Weizen, Ei) Risolée-Kartoffeln¹ Maisgemüse Obst | Gemüsebouillon mit Reis-Einlage Rohkost-Mix Obst |

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.