

# Speiseplan

Grundschule, Hort und Philanthropin, September 2021

| Montag                                                                                                                           | Dienstag                                                                                          | Mittwoch                                                                                                                                           | Donnerstag                                                                                                                                | Freitag                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  |                                                                                                   | 01.09.2021                                                                                                                                         | 02.09.2021                                                                                                                                | 03.09.2021                                                                                                                 |
|                                                                                                                                  |                                                                                                   | Putenrollbraten mit Bratenrahmsoße (Soja, Sellerie)<br>Reisnudeln (Weizen)<br>Leipziger-Allerlei<br>Obst                                           | Gebratener Tilapiafilet (Weizen)<br>Zitronensoße (Weizen, Soja)<br>Quinoa<br>Brokkoli<br>Obst                                             | Panierte Maisschnitzel (Weizen, Ei)<br>Kräutersoße (Weizen, Soja)<br>Vollkornpenne (Weizen)<br>Tomatensalat<br>Obst        |
|                                                                                                                                  |                                                                                                   | Gefüllte Zucchini mit Rahmsoße (Soja)<br>Reisnudeln (Weizen)<br>Leipziger-Allerlei<br>Obst                                                         | Gebratener Tofusteak (Soja)<br>Zitronensoße (Weizen, Soja)<br>Quinoa<br>Brokkoli<br>Obst                                                  | Panierte Maisschnitzel (Weizen, Ei)<br>Kräutersoße (Weizen, Soja)<br>Vollkornpenne (Weizen)<br>Tomatensalat<br>Obst        |
| 06.09.2021                                                                                                                       | 07.09.2021                                                                                        | 08.09.2021                                                                                                                                         | 09.09.2021                                                                                                                                | 10.09.2021                                                                                                                 |
| Hähnchenschenkel im Ofen gebacken<br>Kartoffelpüree <sup>1</sup> , Karottenzimmes<br>Apfel<br>שנה טובה 🍷 🥰 🥰 🥰 🥰                 |                  |                                                                  | Falafel (Weizen)<br>Humus (Sesam)<br>Couscous (Weizen)<br>israelischer Salat<br>Schokoladen Eis                                           | Fischfrikadellen vom Wildlachs (Fisch, Weizen, Ei, Sellerie)<br>Dillsoße (Weizen, Soja)<br>Vollkornreis, Rote Bete<br>Obst |
| Gefüllte Aubergine im Ofen gebacken<br>Kartoffelpüree <sup>1</sup> , Karottenzimmes<br>Apfel                                     |                                                                                                   |                                                                                                                                                    | Falafel (Weizen)<br>Humus (Sesam)<br>Couscous (Weizen)<br>israelischer Salat<br>Schokoladen Eis                                           | Gemüseragout (Weizen, Ei, Soja)<br>Vollkornreis, Rote Bete<br>Obst                                                         |
| 13.09.2021                                                                                                                       | 14.09.2021                                                                                        | 15.09.2021                                                                                                                                         | 16.09.2021                                                                                                                                | 17.09.2021                                                                                                                 |
| Rindergulasch (Sellerie)<br>Couscous (Weizen)<br>Erbsen<br>Obst                                                                  | Vollkorn Spaghetti (Weizen) mit Tomatensoße<br>Gurkensticks<br>Blaubeer-Muffin (Weizen, Ei, Soja) | Hamburger zum selbst belegen<br>Rinderburger (Weizen, Ei)<br>Eisbergsalat, Tomaten, Gurken<br>Kartoffelecken, Ketchup (Sellerie)<br>Obst           |                                                      | Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie)<br>Paprikasoße<br>Quinoa<br>Karottensalat<br>Obst                                  |
| Paprikagulasch (Sellerie)<br>Couscous (Weizen)<br>Erbsen<br>Obst                                                                 | Vollkorn Spaghetti (Weizen) mit Tomatensoße<br>Gurkensticks<br>Blaubeer-Muffin (Weizen, Ei, Soja) | Hamburger zum selbst belegen<br>Gemüseburger (Weizen, Ei, Sellerie)<br>Eisbergsalat, Tomaten, Gurken<br>Kartoffelecken, Ketchup (Sellerie)<br>Obst |                                                                                                                                           | Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie)<br>Paprikasoße<br>Quinoa<br>Karottensalat<br>Obst                                  |
| 20.09.2021                                                                                                                       | 21.09.2021                                                                                        | 22.09.2021                                                                                                                                         | 23.09.2021                                                                                                                                | 24.09.2021                                                                                                                 |
| Seelachs paniert (Fisch, Weizen, Ei)<br>Remoulade (Ei, Soja)<br>Salzkartoffeln <sup>1</sup><br>Mais-Tomaten-Paprikasalat<br>Obst |                |                                                                | Hackfleischbällchen (Weizen, Ei) vom Rind und Pute mit Tomatensoße<br>Bulgur (Weizen)<br>Blumenkohl<br>Rote Grütze mit Vanillesoße (Soja) | Gemüsenuggets (Weizen, Ei)<br>Petersiliensoße (Weizen, Soja)<br>Basmatireis<br>Gurkensalat<br>Obst                         |
| Panierter Tofusteak (Weizen, Ei)<br>Remoulade (Ei, Soja)<br>Salzkartoffeln <sup>1</sup><br>Mais-Tomaten-Paprikasalat<br>Obst     |                                                                                                   |                                                                                                                                                    | Falafel (Weizen) mit Tomatensoße<br>Bulgur (Weizen)<br>Blumenkohl<br>Rote Grütze mit Vanillesoße (Soja)                                   | Gemüsenuggets (Weizen, Ei)<br>Petersiliensoße (Weizen, Soja)<br>Basmatireis<br>Gurkensalat<br>Obst                         |
| 27.09.2021                                                                                                                       | 28.09.2021                                                                                        | 29.09.2021                                                                                                                                         | 30.09.2021                                                                                                                                |                                                                                                                            |
| Hähnchenbrust, Naturell<br>Bratensoße (Sellerie)<br>Makkaroni (Weizen)<br>Gemischter Salat mit Essig/Öl<br>Obst                  |                |                                                                | Lachs aus dem Ofen (Fisch)<br>Schnittlauchsoße (Weizen, Soja)<br>Parboiled-Reis<br>Maisgemüse<br>Obst                                     |                                                                                                                            |
| Mediterraner Omelette<br>Tomatensoße<br>Makkaroni (Weizen)<br>Gemischter Salat mit Essig/Öl<br>Obst                              |                                                                                                   |                                                                                                                                                    | Champignons im Backteig (Weizen, Ei)<br>Schnittlauchsoße (Weizen, Soja)<br>Parboiled-Reis<br>Maisgemüse<br>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

## 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