

Speiseplan

Philanthropin, Juni 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		01.06.2022	02.06.2022	03.06.2022
		Hähnchenschenkel Curryrahmsoße (F, L) Basmatireis Karotten-Erbseengemüse Obstauswahl	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F)/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Falafel (A) Tahini-Sauce (N), Hummus (N) Pita (A) Israelischer Salat Obstauswahl
		Mediterran gefüllte Zucchini Curryrahmsoße (F) Basmatireis Karotten-Erbseengemüse Obstauswahl	Gemüsevariation im Backteig (A, C) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F)/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Falafel (A) Tahini-Sauce (N), Hummus (N) Pita (A) Israelischer Salat Obstauswahl
06.06.2022	07.06.2022	08.06.2022	09.06.2022	10.06.2022
Schawuoth Jiskor	Seelachswürfel in Kräutersoße (D, F) Makkaroni (A) Brokkoli/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Spaghetti (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obstauswahl	Hähnchenschnitzel (A, C) mit Zitronenspalten Pommes, Ketchup (L) Israelischer Salat Vanilleeis (C, F)	Linsenbratlinge (A, C) Karotten-Kokos-Soße Duftreis Gemischter Salat mit Essig/Öl Obstauswahl
	Makkaroni mit Champignon-Kräutersoße (A, D, F) Fische Gemüsesticks Obstauswahl	Spaghetti (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obstauswahl	Maisschnitzel (A, C) mit Zitronenspalten Pommes, Ketchup (L) Israelischer Salat Vanilleeis (C, F)	Linsenbratlinge (A, C) Karotten-Kokos-Soße Duftreis Gemischter Salat mit Essig/Öl Obstauswahl
13.06.2022	14.06.2022	15.06.2022	16.06.2022	17.06.2022
Puten-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Gemüsefrikadelle (A, C, L) Couscous (A) Gurkensalat Mangosorbet	Hackbraten (A, C) vom Rind und Pute Bratensoße (L), Vollkornreis Maisgemüse/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Fronleichnam	Beweglicher Ferientag
Gemüse-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Gemüsefrikadelle (A, C, L) Couscous (A) Gurkensalat Mangosorbet	Asia-Gemüse-Pfanne (A, F, N) Vollkornreis Maisgemüse/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl		
20.06.2022	21.06.2022	22.06.2022	23.06.2022	24.06.2022
Cevapcici (A, C) von Rind und Pute Paprikasoße Basmatireis Krautsalat/Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Vollkorn-Penne (A) Tomatensoße israelischer Salat Obstauswahl	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Kabeljau in Teriyaki Marinade (D, F, N) Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Eisbergsalat mit Essig/öl Schokokuchen (A, C, F)	Paprikagulasch (A, F) Spirellis (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Vegetarische Cevapcici (A, C) Paprikasoße Basmatireis Krautsalat/Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Vollkorn-Penne (A) Tomatensoße israelischer Salat Obstauswahl	Gemüseschnitzel (A, C, L) mit Tomatenrahmsoße (F) Quinoa Maiskolben/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Gemüsepfanne in Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Eisbergsalat mit Essig/öl Schokokuchen (A, C, F)	Paprikagulasch (A, F) Spirellis (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
27.06.2022	28.06.2022	29.06.2022	30.06.2022	
Putengeschnetzeltes (L) Risolée-Kartoffeln ¹ Gurkensalat Obstauswahl	Spaghetti (A) mit Gemüse-Bolognese (L) Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Putenschwarma mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obstauswahl	Fischfrikadellen vom Viktoriabarsch (A, C, D, L) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhrrchen/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	
Gemüsegeschnetzeltes (F) Risolée-Kartoffeln ¹ Gurkensalat Obstauswahl	Spaghetti (A) mit Gemüse-Bolognese (L) Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Gegrilltes Gemüse mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obstauswahl	Gemüsefrikadellen (A, C, L) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhrrchen/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfid

Allergene:

A-Glutenhaltiges Getreide L-Sellerie
C-Eier M-Senf
D-Fisch N-Sesam
E-Erdnuss O-Sulfite
F-Soja P-Lupinen
H-Schalenfrüchte

■ Vegetarische
*nur mit
Vorankündigung

Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH
Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt

Wasser als Getränk steht an 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.