

Speiseplan

Grundschule und Hort, September 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			01.09.2022	02.09.2022
			Sommerferien	Sommerferien
05.09.2022	06.09.2022	07.09.2022	08.09.2022	09.09.2022
Makkaroni (A) mit Tomatenrahmsoße (F) Gurkensalat Marmorkuchen (A, C, F)	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben Obst	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Remouladensoße, Basmatireis Erbsen Obst	1 Frikadellen (A, C) vom Rind und Pute Paprikasoße (L) Kartoffelpüree ¹ Israelischer Salat Obst	Linsen-Curry Couscous (A) Eisbergsalat mit Essig/Öl Obst
Makkaroni (A) mit Tomatenrahmsoße (F) Gurkensalat Marmorkuchen (A, C, F)	Gegrilltes Gemüse mit Veganer Rahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben Obst	Marinierter Tofusteak (F) Basmatireis Erbsen Obst	Kichererbsen-Kokos-Gemüse- Pfanne Kartoffelpüree ¹ Israelischer Salat Obst	Linsen-Curry Couscous (A) Eisbergsalat mit Essig/Öl Obst
12.09.2022	13.09.2022	14.09.2022	15.09.2022	16.09.2022
Puten-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Chili sin Carne Schwenkkartoffeln ¹ 1 Laugenstange (A) Paprikasalat Obst	Putenschwarma mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Lachs vom Ofen (D) mit Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Brokkoli Obst	Spaghetti (A) mit Paprikasoße Gurkensalat Obst
Asia-Gemüse-Pfanne (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Chili sin Carne Schwenkkartoffeln ¹ 1 Laugenstange (A) Paprikasalat Obst	Gegrilltes Gemüse mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Tofusteak in Teriyakimarinade (A, F, N) mit Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Brokkoli Obst	Spaghetti (A) mit Paprikasoße Gurkensalat Obst
19.09.2022	20.09.2022	21.09.2022	22.09.2022	23.09.2022
Falafel (A) Pita (A) Hummus (N) Israelischer Salat Blaubeermuffin (A, C, F)	Pagiots Curryrahmsoße (F, L) Couscous (A) Romanesco Obst	Karotten-Kokoscremesuppe (F) 2 kleine Vollkornbrötchen (A) 2 Kartoffelpuffer (A, C) mit Apfelmus Frische Gemüsesticks Obst	2 Cevapcici (A, C) von Rind und Pute Paprikasoße Basmatireis Krautsalat Obst	1 Fischfrikadellen vom Viktoriabarsch (A, C, D, L) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhrrchen Obst
Falafel (A) Pita (A) Hummus (N) Israelischer Salat Blaubeermuffin (A, C, F)	Gemüse-Tofu-Curry (F) Couscous (A) Romanesco Obst	Karotten-Kokoscremesuppe (F) 2 kleine Vollkornbrötchen (A) 2 Vegane Kartoffelpuffer (A) mit Apfelmus Frische Gemüsesticks Obst	2 Vegane Cevapcici (A, F) Paprikasoße Basmatireis Krautsalat Obst	1 Vegane Frikadellen (A, F) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhrrchen Obst
26.09.2022	27.09.2022	28.09.2022	29.09.2022	30.09.2022
		Hamburger zum selbst belegen Rinderburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken Kartoffelecken, Ketchup (L) Farmersalat (C, F) Obst	2 Hähnchenschnitzel (A, C) Zitronenspalten, Ketchup (L) Reis Gurkensalat Apfelkuchen (A, C, F)	Dinkelnudeln (A) mit Tomatensoße Gemischter Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/öl Obst
		Hamburger zum selbst belegen Vegane Burger (A, F, L) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken Kartoffelecken, Ketchup (L) Farmersalat (C, F) Obst	1 Maisfrikadellen (A) Zitronenspalten, Ketchup (L) Reis Gurkensalat Apfelkuchen (A, C, F)	Dinkelnudeln (A) mit Tomatensoße Gemischter Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/öl Obst

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfit

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.