

Speiseplan

Philanthropin, 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/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Remouladensoße, Basmatireis Erbsen/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | 2 Frikadellen (A, C) vom Rind und Pute Paprikasoße (L) Kartoffelpüree ¹ Fingermöhren/ Israelischer Salat Obstauswahl | Linsen-Curry Couscous (A) Eisbergsalat mit Essig/Öl Obstauswahl |
| Makkaroni (A) mit Tomatenrahmsoße (F) Gurkensalat Marmorkuchen (A, C, F) | Gegrilltes Gemüse mit Veganer Rahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Marinierter Tofusteak (F) Basmatireis Erbsen/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Kichererbsen-Kokos-Gemüse- Pfanne Kartoffelpüree ¹ Israelischer Salat Obstauswahl | Linsen-Curry Couscous (A) Eisbergsalat mit Essig/Öl Obstauswahl |
| 12.09.2022 | 13.09.2022 | 14.09.2022 | 15.09.2022 | 16.09.2022 |
| Puten-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Chili sin Carne Schwenkkartoffeln ¹ 1 Laugenstange (A) Paprikasalat Obstauswahl | 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/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Spaghetti (A) mit Paprikasoße Gurkensalat Obstauswahl |
| Asia-Gemüse-Pfanne (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Chili sin Carne Schwenkkartoffeln ¹ 1 Laugenstange (A) Paprikasalat Obstauswahl | 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/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Spaghetti (A) mit Paprikasoße Gurkensalat Obstauswahl |
| 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/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Karotten-Kokoscremesuppe (F) 2 kleine Vollkornbrötchen (A) 2 Kartoffelpuffer (A, C) mit Apfelmus Frische Gemüsesticks Obstauswahl | 2 Cevapcici (A, C) von Rind und Pute Paprikasoße Basmatireis Krautsalat/Frische Gemüsesticks Obstauswahl | 1 Fischfrikadellen vom Viktoriabarsch (A, C, D, L) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhren/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl |
| Falafel (A) Pita (A) Hummus (N) Israelischer Salat Blaubeermuffin (A, C, F) | Gemüse-Tofu-Curry (F) Couscous (A) Romanesco/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Karotten-Kokoscremesuppe (F) 2 kleine Vollkornbrötchen (A) 2 Vegane Kartoffelpuffer (A) mit Apfelmus Frische Gemüsesticks Obstauswahl | 2 Vegane Cevapcici (A, F) Paprikasoße Basmatireis Krautsalat/Frische Gemüsesticks Obstauswahl | 1 Vegane Frikadellen (A, F) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhren/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl |
| 26.09.2022 | 27.09.2022 | 28.09.2022 | 29.09.2022 | 30.09.2022 |
|  Rosh Hashanah |  Rosh Hashanah | Hamburger zum selbst belegen Rinderburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken Pommes, Ketchup (L) Farmersalat (C, F) Obstauswahl | 2 Hähnchenschnitzel (A, C) Zitronenspalten, Ketchup (L) Reis Gurkensalat/ Frische Gemüsesticks Apfelkuchen (A, C, F) | Dinkelnudeln (A) mit Tomatensoße Gemischter Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/öl Obstauswahl |
| | | Hamburger zum selbst belegen Vegane Burger (A, F, L) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken Pommes, Ketchup (L) Farmersalat (C, F) Obstauswahl | 1 Maisfrikadellen (A) Zitronenspalten, Ketchup (L) Reis Gurkensalat/ Frische Gemüsesticks Apfelkuchen (A, C, F) | Dinkelnudeln (A) mit Tomatensoße Gemischter Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/öl Obstauswahl |

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfit

Allergene:

A-Glutenhaltiges Getreide L-Sellerie
C-Eier M-Senf
D-Fisch N-Sesam
E-Erdnuss O-Sulfit

 Vegetarische
*nur mit
Vorankündigung

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.

F-Soja
H-Schalenfrüchte

P-Lupinen

Wasser als Getränk steht an der Mensa zur Verfügung