

# Speiseplan

Grundschule und Hort, Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.01.2023	03.01.2023	04.01.2023	05.01.2023	06.01.2023
				
09.01.2023	10.01.2023	11.01.2023	12.01.2023	13.01.2023
Spaghetti (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Blaubeer-Muffin (A, C, F)	Putenrollbraten mit Bratensoße (L) Bulgur (A) Karottengemüse Obst	1 Fischfrikadellen vom Viktoriabarsch (A, C, D, L) Remouladensoße (C, F) Parboiled-Reis Frische Gemüsesticks Obst	2 Hähnchenschnitzel (A, C) mit Zitronenspalten Kartoffelecken, Ketchup (L) Tomatensalat Obst	Asia-Gemüse-Pfanne Süß-Sauer (F, L) mit gebratenen Nudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst
Spaghetti (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Blaubeer-Muffin (A, C, F)	Schwarzwurzelragout (F) Bulgur (A) Karottengemüse Obst	1 Gemüsefrikadellen (A, C, L) Remouladensoße (C, F) Parboiled-Reis Frische Gemüsesticks Obst	2 Vegane Schnitzel (A, C) mit Zitronenspalten Kartoffelecken, Ketchup (L) Tomatensalat Obst	Asia-Gemüse-Pfanne Süß-Sauer (F, L) mit gebratenen Nudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst
16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023
Hähnchenbrustfilet mit Jägerrahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben Obst	Chili sin Carne Basmatireis Bunter Salat mit Essig/Öl Obst	2 Burekas mit Kartoffelfüllung <sup>1</sup> (A, C) Tahini-Sauce (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obst	Hähnchengeschnetzeltes (F, L) Penne (A) Fingermöhrrchen/ Frische Gemüsesticks Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Seelachs paniert (A, C, D) Safrancremesoße (F) Schwenkkartoffeln <sup>1</sup> Brokkoli Obst
Tofusteak mit Tomatenrahmsoße (F) Quinoa Maiskolben Obst	Chili sin Carne Basmatireis Bunter Salat mit Essig/Öl Obst	2 Burekas mit Kartoffelfüllung <sup>1</sup> (A, C) Tahini-Sauce (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obst	Veganes Sojageschnetzeltes (F, L) Penne (A) Fingermöhrrchen/ Frische Gemüsesticks Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Panierte Auberginen und Zucchini (A, C) Safrancremesoße (F) Schwenkkartoffeln <sup>1</sup> Brokkoli Obst
23.01.2023	24.01.2023	25.01.2023	26.01.2023	27.01.2023
Puten-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Kartoffelpüree <sup>1</sup> Erbsen Birnenkompott mit Zimt	2 Cevapcici (A, C) von Rind und Pute Paprikasoße (L) Basmatireis Frische Gemüsesticks Obst	Hausgemachte Israelische Fritten mit Aioli (C, M) und Matbucha 1 Pita (A) Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obst	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Quinoa Frische Gemüsesticks Obst
Gemüse-Curry mit Kokosmilch (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Gemüse im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Kartoffelpüree <sup>1</sup> Erbsen Birnenkompott mit Zimt	2 vegane Cevapcici (A, C) Paprikasoße (L) Basmatireis Frische Gemüsesticks Obst	Hausgemachte Israelische Fritten mit Aioli (C, M) und Matbucha 1 Pita (A) Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obst	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Quinoa Frische Gemüsesticks Obst
30.01.2023	31.01.2023			
Pagiots Curryrahmsoße (F, L) Couscous (A) Romanesco Apfelkuchen (A, C, F)	Lachs vom Ofen (D) mit Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Frische Gemüsesticks Obst			
Gemüse-Nudeln-Curry (A, F) mit Romanesco Apfelkuchen (A, C, F)	Tofu-Gemüse-Teriyaki-Pfanne (A, F, N) Vollkornreis Frische Gemüsesticks Obst			

## Zusatzstoffe:

<sup>1</sup> 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.