

Speiseplan

Philanthropin, 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 Obstauswahl	1 Fischfrikadellen vom Viktoriabarsch (A, C, D, L) Remouladensoße (C, F) Parboiled-Reis Frische Gemüsesticks Obstauswahl	2 Hähnchenschnitzel (A, C) mit Zitronenspalten Pommes, Ketchup (L) Tomatensalat Obstauswahl	Asia-Gemüse-Pfanne Süß-Sauer (F, L) mit gebratenen Nudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Spaghetti (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Blaubeer-Muffin (A, C, F)	Schwarzwurzelragout (F) Bulgur (A) Karottengemüse Obstauswahl	1 Gemüsefrikadellen (A, C, L) Remouladensoße (C, F) Parboiled-Reis Frische Gemüsesticks Obstauswahl	2 Vegane Schnitzel (A, C) mit Zitronenspalten Pommes, Ketchup (L) Tomatensalat Obstauswahl	Asia-Gemüse-Pfanne Süß-Sauer (F, L) mit gebratenen Nudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
16.01.2023	17.01.2023	18.01.2023	19.01.2023	20.01.2023
Hähnchenbrustfilet mit Jägerrahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Bunter Salat mit Essig/Öl Obstauswahl	3 Burekas mit Kartoffelfüllung ¹ (A, C) Tahini-Sauce (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obstauswahl	Hähnchengeschnetzeltes (F, L) Penne (A) Fingermöhrrchen/ Frische Gemüsesticks Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Seelachs paniert (A, C, D) Safrancremesoße (F) Schwenkkartoffeln ¹ Brokkoli/Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Tofusteak mit Tomatenrahmsoße (F) Quinoa Maiskolben/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Bunter Salat mit Essig/Öl Obstauswahl	3 Burekas mit Kartoffelfüllung ¹ (A, C) Tahini-Sauce (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obstauswahl	Veganes Sojageschnetzeltes (F, L) Penne (A) Fingermöhrrchen/ Frische Gemüsesticks Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Panierte Auberginen und Zucchini (A, C) Safrancremesoße (C, F) Schwenkkartoffeln ¹ Brokkoli/Frische Gemüsesticks Obstauswahl
23.01.2023	24.01.2023	25.01.2023	26.01.2023	27.01.2023
Puten-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Kartoffelpüree ¹ Erbsen/ Frische Gemüsesticks Birnenkompott mit Zimt	2 Cevapcici (A, C) von Rind und Pute Paprikasoße (L) Basmatireis Krautsalat/Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Hausgemachte Israelische Fritten mit Aioli (C, M) und Matbucha 1 Pita (A) Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Quinoa Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Gemüse-Curry mit Kokosmilch (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Gemüse im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Kartoffelpüree ¹ Erbsen/ Frische Gemüsesticks Birnenkompott mit Zimt	2 vegane Cevapcici (A, C) Paprikasoße (L) Basmatireis Krautsalat/Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Hausgemachte Israelische Fritten mit Aioli (C, M) und Matbucha 1 Pita (A) Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Quinoa Frische Gemüsesticks Obstauswahl
30.01.2023	31.01.2023			
Pagiots Curryrahmsoße (F, L) Couscous (A) Frische Gemüsesticks Apfelkuchen (A, C, F)	Lachs vom Ofen (D) mit Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Brokkoli/ Frische Gemüsesticks Obstauswahl			
Gemüse-Nudeln-Curry (A, F) mit Romanesco Frische Gemüsesticks Apfelkuchen (A, C, F)	Tofu-Gemüse-Teriyaki-Pfanne (A, F, N) Vollkornreis Brokkoli/ 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

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 an der Mensa zur Verfügung