

Speiseplan

Westendschule - Hort, September 2024 **GLUTENFREI** / **ALLERGIKER**

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|--|
| 02.09.2024 | 03.09.2024 | 04.09.2024 | 05.09.2024 | 06.09.2024 |
| Glutenfreie Penne mit Tomatensoße Karottensalat Obstauswahl | Gebratenes Tilapia Filet Kurkuma-Orangen-Soße Langkornreis Brokkoli Obstauswahl | Hähnchenbrust Natur Rahmsoße Quinoa ^(A) Finger-Möhrrchen Banana Split | Rindergulasch ^(L) Wedges Maiskolben Gurken Sticks Obstauswahl | Linsen Curry mit Langkornreis Romana Salat Obstauswahl |
| Vollkorn Penne ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) (Champignon Soße) Karottensalat (Rucola) Obstauswahl (Ohne) | Gebratene Tilapia Kurkuma-Orangen-Soße ^(F) Langkornreis Brokkoli Obstauswahl (Ohne) (VEGETARISCHE MENÜ) | Hähnchenbrust Natur Rahmsoße ^(F) (Cary Soße) Quinoa ^(A) Finger-Möhrrchen (Romanesco) Banana Split (Aprikosen Split) | Rindergulasch Dinkelnudeln ^(A) Maiskolben (Blumenkohl) Gurken Sticks Obstauswahl (Ohne) | Gekochte Eier ^(C) Mit grüner Soße ^(F, C) Drillinge Kartoffeln Paprika Stick (Kohlrabi) Obstauswahl (Ohne) |
| 09.09.2024 | 10.09.2024 | 11.09.2024 | 12.09.2024 | 13.09.2024 |
| Putenragout ^(L) Vollkornreis Romanesco Mango Sorbet | Veganes Paprikagulasch Gebratene Polenta Erbsen Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Glutenfreie Fusilli Mit Petersilie-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl | 1 glutenfreies Brötchen Rinderburger Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl | Tomatencremesuppe Langkornreis als Einlage 1 glutenfreies Brötchen Israelischer Salat Obstauswahl |
| Putenragout ^(L) Vollkornreis Romanesco Vanillekuchen ^(A, C) (Vanillepudding) | Veganes Paprikagulasch Couscous ^(A) Blumenkohl Frische Gemüsesticks (Mix Salat) Obstauswahl (Ohne) | Fusilli Mit Petersilie-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl (Ohne) (VEGETARISCHE MENÜ) | Hamburger zum selbst belegen Rinderburger Eisbergsalat, Tomaten (Ohne), Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) (Mayonnaise) ^(C) Obstauswahl (Ohne) | Tomatencremesuppe ^(F) (Zucchinicremesuppe) Langkornreis als Einlage Bauernbrot Israelischer Salat (Gurken Sticks) Obstauswahl (Ohne) |
| 16.09.2024 | 17.09.2024 | 18.09.2024 | 19.09.2024 | 20.09.2024 |
| Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Quinoa Gurkenscheiben Mango Sorbet | Mehliertes Seelachsfilet Zitronensoße Langkornreis, Romanesco Obstauswahl | Fleischkäse (Pute, Rind) 1 glutenfreies Brötchen Rosmarinkartoffeln Krautsalat Obstauswahl | Gemüsebällchen Vollkorn Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Obstauswahl | Glutenfreie Spaghetti mit Tomatensoße Frische Gemüsesticks Obstauswahl |
| Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Couscous ^(A) Gurkenscheiben Mango Sorbet (Ohne) | Panierter Seelachs ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Langkornreis, Romanesco Obstauswahl (Ohne) (VEGETARISCHE MENÜ) | Fleischkäse (Pute, Rind) 1 glutenfreies Brötchen Rosmarinkartoffeln Krautsalat Obstauswahl (Ohne) | Falafel ^(A) 1 glutenfreies Brötchen Madbucha (Kräuter Dip) ^(A, C, F) Israelischer Salat (Gurken Salat) Obstauswahl (Ohne) | Gnocchi mit Tomatensoße (Basilikum Pesto) ^(F) Frische Gemüsesticks (Kohlrabi) Obstauswahl (Ohne) |
| 23.09.2024 | 24.09.2024 | 25.09.2024 | 26.09.2024 | 27.09.2023 |
| Mehlierter Hähnchenfilets mit Zitronenspalten Wedges Gurkensalat, Ketchup Obstauswahl | Glutenfreie Fusilli mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl | Hähnchenbrust naturell Champignon Rahmsoße Couscous ^(A) Finger-Möhrrchen Obstauswahl | Gebratene Lachs ^(D) Dill Soße Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat Rote Grütze | Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl |
| Hähnchenschnitzel ^(A, C) mit Zitronenspalten Wedges Gurkensalat, Ketchup ^(L) (Mayonnaise) ^(C) Obstauswahl (Ohne) | Vollkorn Fusilli ^(A) mit Linsenbolognese (Linsen Carry) Rote-Bete-Salat (Zucchini Salat) Obstauswahl (Ohne) | Hähnchenbrust naturell Champignon Rahmsoße Quinoa Finger-Möhrrchen (Brokkoli) Obstauswahl (Ohne) | Fischstäbchen ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Rote Grütze mit Vanillesoße (Vanillepudding) (VEGETARISCHE MENÜ) | Ratatouille (Asia Gemüse mit Curcuma Soße) Basmatireis Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl (Ohne) |
| 30.09.2024 | | | | |
| Glutenfreie Spaghetti Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl | | | | |
| Spaghetti ^(A) Rinderbolognese (Gebratene Hackfleisch) Karottensalat (Romana Salat) Obstauswahl (Ohne) | | | | |

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

■ Fructosearmes

■ Fischallergie

■ Glutenfrei

■ Allergiker

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