

Speiseplan

Hort und Grundschule, September 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.09.2024	03.09.2024	04.09.2024	05.09.2024	06.09.2024
Vollkorn Penne ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Tilapia in Backteig ^(A) Kurkuma-Orangen-Soße ^(F) Langkornreis Brokkoli Obstauswahl	Hähnchenbrust Natur Rahmsoße ^(F, L) Quinoa ^(A) Finger-Möhrrchen Vanillekuchen ^(A)	Rindergulasch ^(L) Dinkelnudeln ^(A) Maiskolben Gurken Sticks Obstauswahl	Gekochte Eier ^(C) Mit grüner Soße ^(F, C) Drillinge Kartoffeln Paprika Stick Obstauswahl
Vollkorn Penne ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Tofu in Backteig ^(A, F) Kurkuma-Orangen-Soße ^(F) Langkornreis Brokkoli Obstauswahl	Gemüse Frikadellen mit Rahmsoße ^(F, L) Quinoa ^(A) Finger-Möhrrchen Vanillekuchen ^(A)	Sojagulasch ^(F, L) Dinkelnudeln ^(A) Maiskolben Gurken Sticks Obstauswahl	Gekochte Eier ^(C) Mit grüner Soße ^(F, C) Drillinge Kartoffeln Paprika Stick Obstauswahl
09.09.2024	10.09.2024	11.09.2024	12.09.2024	13.09.2024
Putenragout ^(L) Vollkornreis Romanesco Vanilleeis ^(F)	Veganes Paprikagulasch ^(A, F) Couscous ^(A) Erbsen Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Fusilli ^(A) Mit Petersilie-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Tomatencremesuppe ^(F) Dinkelnudeln ^(A) als Einlage Bauernbrot Israelischer Salat Obstauswahl
Sojaragout ^(F, L) Vollkornreis Romanesco Vanilleeis ^(F)	Veganes Paprikagulasch ^(A, F) Couscous ^(A) Erbsen Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilie-Soße ^(F) mit Gebratener Gemüse ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Tomatencremesuppe ^(F) Dinkelnudeln ^(A) als Einlage Bauernbrot Israelischer Salat Obstauswahl
16.09.2024	17.09.2024	18.09.2024	19.09.2024	20.09.2024
Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Couscous ^(A) Gurkenscheiben Mango Sorbet	Panierter Seelachs ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Langkornreis, Romanesco Obstauswahl	Fleischkäse (Pute, Rind) 1 Brötchen ^(A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat Obstauswahl	Falafel ^(A) Vollkorn Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Obstauswahl	Gnocchi mit Tomatensoße Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Vegane Haferflocken-Bällchen ^(A, C) Mit Bratensauce ^(L) Couscous ^(A) Gurkenscheiben Mango Sorbet	Panierter Tofu ^(A, C, F) Zitronensoße ^(F) Langkornreis, Romanesco Obstauswahl	Linsenbratlinge 1 Brötchen ^(A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat Obstauswahl	Falafel ^(A) Vollkorn Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Obstauswahl	Gnocchi mit Tomatensoße Frische Gemüsesticks Obstauswahl
23.09.2024	24.09.2024	25.09.2024	26.09.2024	27.09.2023
Hähnchenschnitzel ^(A, C) mit Zitronenspalten Kartoffelecken Gurkensalat, Ketchup Obstauswahl	Vollkorn Fusilli ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Hähnchengeschnetzeltes Jägerrahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Finger-Möhrrchen Obstauswahl	Fischstäbchen ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Rote Grütze mit Vanillesoße	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl
Maisschnitzel ^(A, C, F) mit Zitronenspalten Kartoffelecken Gurkensalat, Ketchup Obstauswahl	Vollkorn Fusilli ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Sojaschnitzel ^(A, F) Champignon Rahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Finger-Möhrrchen Obstauswahl	Panierte Gemüsestäbchen ^(A, C) Remouladensoße ^(C, F) Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Rote Grütze mit Vanillesoße ^(F)	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl
30.09.2024				
Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl				
Spaghetti ^(A) Veganer Bolognese ^(F) Karottensalat 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
■ Neue Gerichte

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