

# Speiseplan

Hort und Grundschule, September 2024

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

## Zusatzstoffe:

<sup>1</sup> Enthält Natriumsulfit

## 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