

# Speiseplan

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

## 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  
■ 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