

Speiseplan

Hort- und Grundschule Westend, November 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
04.11.2024	05.11.2024	06.11.2024	07.11.2024	08.11.2024
Vollkorn Penne ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Paniertes Seelachsfilet ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Bio-Langkornreis, Romanesco Obstauswahl	Hähnchenbrustfilet mit Pilzrahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Prinzessbohnen Rübli Kuchen ^(A, C)	Fleischkäse, Brötchen ^(A) Kartoffelecken Ketchup ^(L) Krautsalat Obstauswahl	Gnocchi ^(A) mit Tomatensoße Gemügesticks Obstauswahl
Vollkorn Penne ^(A) mit Linsenbolognese ^(L) Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Panierter Tofu ^(A, C, F) Zitronensoße ^(F) Bio-Langkornreis, Romanesco Obstauswahl	Polenta-Steak mit Pilzrahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Prinzessbohnen Rübli Kuchen ^(A, C)	Maisschnitzel ^(A, F) Brötchen ^(A) Kartoffelecken Krautsalat Ketchup ^(L) Obstauswahl	Gnocchi ^(A) mit Tomatensoße Gemügesticks Obstauswahl
11.11.2024	12.11.2024	13.11.2024	14.11.2024	15.11.2024
Hackbraten ^(A, C) vom Rind und Pute Rahmsoße ^(L) , Couscous ^(A) Erbsengemüse Obstauswahl	Tilapia-Filet im Backteig ^(A, D) Remouladensoße ^(C, F) Vollkornreis Brokkoli Obstauswahl	Falafel ^(A) Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Rote Grütze mit Vanillesoße ^(F)	Putengulasch ^(L) Quinoa Leipziger Allerlei Gemügesticks Obstauswahl	Dinkelpenne ^(A) mit Tomatenrahmsauce ^(F) Blattsalat Essig/Öl Obstauswahl
Linsen-Gemüsebratlinge ^(A, C) Rahmsoße ^(L) , Couscous ^(A) Erbsengemüse Obstauswahl	Gemüseschnitzel ^(A, C, L) Remouladensoße ^(C, F) Vollkornreis Brokkoli Obstauswahl	Falafel ^(A) Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Rote Grütze mit Vanillesoße ^(F)	Sojagulasch ^(F, L) Quinoa Leipziger Allerlei Gemüse Sticks Obstauswahl	Dinkelpenne ^(A) mit Tomatenrahmsauce ^(F) Blattsalat Essig/Öl Obstauswahl
18.11.2024	19.11.2024	20.11.2024	21.11.2024	22.11.2024
Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Karottensalat Birnen-Zimt Kompott	Kartoffelcremesuppe 1 Vollkorn Brötchen ^(A) 2 Vegetarische Würstchen ^(C, F, N) Gemügesticks Obstauswahl	Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Quinoa Mais Obstauswahl	Kabeljau-Filet ^(D) Kurkuma-Orangen Soße ^(F) Kartoffelpüree Romanesco Obstauswahl	Gekochte Eier ^(C) mit grüner Soße ^(F, C) Drilling-Kartoffeln Paprikasticks Obstauswahl
Spaghetti ^(A) Vegane Bolognese Karottensalat Birnen-Zimt Kompott	Kartoffelcremesuppe 1 Vollkorn Brötchen ^(A) 2 Vegetarische Würstchen ^(C, F, N) Gemügesticks Obstauswahl	Vegane Haferflocken-Bällchen ^(A, C) mit Bratensauce ^(L) Quinoa Mais Obstauswahl	Gemüsepfanne mit Kichererbsen Kartoffelpüree, Romanesco Obstauswahl	Gekochte Eier ^(C) mit grüner Soße ^(F, C) Drilling-Kartoffeln Paprikasticks Obstauswahl
25.11.2024	26.11.2024	27.11.2024	28.11.2024	29.11.2024
Hähnchengeschnetzeltes Jägerrahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Finger-Möhrchen Obstauswahl	Kürbiscremesuppe Vollkornreis als Einlage 2 Borekas Kraut-Karotten-Salat Essig/Öl Apfelmus	Hamburger zum selbst belegen: Fleischburger ^(A, C) Brötchen ^(A) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Wedges, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Griechische weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße, gegrilltes Gemüse Ptitim ^(A) Gemügesticks Obst
Sojaschnitzel ^(A, F) Champignon Rahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Finger-Möhrchen Obstauswahl	Kürbiscremesuppe Vollkornreis als Einlage 2 Borekas Kraut-Karotten-Salat Essig/Öl Apfelmus	Hamburger zum selbst belegen: Veggieburger ^(A, F) Brötchen ^(A) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Wedges, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) gebratene Pilze Gurkensalat Obstauswahl	Griechische weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße, gegrilltes Gemüse Ptitim ^(A) Gemügesticks Obst

Zusatzstoffe:

¹ 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

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