

Speiseplan

Westendschule - Hort, Februar 2025 **GLUTENFREI** / **ALLERGIKER**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025
Putengeschnetzeltes (L) Blumenkohl Quinoa Gurkenscheiben Obstauswahl	Glutenfreie Penne mit Basilikum Pesto Krautsalat Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Gluten Frei Kuchen	2 Cevapcici glutenfreies Brötchen Essiggurken, Ketchup ^(L) , Kartoffelecken Obstauswahl	Mehlierter Seelachs ^(D) Ketchup Vollkorn Reis Romanesco Obstauswahl
Putengeschnetzeltes (L) Blumenkohl Quinoa Gurkenscheiben Obstauswahl (ohne)	Penne ^(A) mit Basilikum Pesto ^(F) Krautsalat Obstauswahl (ohne)	Chili sin Carne (Asiatisch Gemüse Pfanne) Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen(ohne) und Essig/Öl Orangen-Kuchen ^(A,C) (Vanille-Kuchen)	2 Cevapcici Brötchen ^(A) Essiggurken, Röstzwiebeln (Ohne) Ketchup ^(L) (Mayonnaise), Kartoffelecken Obstauswahl (Ohne)	Fisch Nuggets ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) (Mayonnaise) ^(C) Vollkorn Reis Romanesco Obstauswahl (ohne) (VEGETARISCHES MENÜ)
10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025
Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße Quinoa Blumenkohl Apfel Kompott	Veganes Paprikagulasch Glutenfreie Couscous Brokkoli Kohlrabi sticks Obstauswahl	Glutenfreie Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Tomatencremesuppe Langkornreis Glutenfreies Brötchen Israelischer Salat Obstauswahl	glutenfreies Brötchen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl
Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße Quinoa Blumenkohl Apfel Kompott (Pflaumen Kompott)	Veganes Paprikagulasch (Pilze Soße und Gebratenes Gemüse) Couscous Brokkoli Kohlrabi sticks Obstauswahl	Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl (ohne) (VEGETARISCHES MENÜ)	Tomatencremesuppe (Brokkoli Suppe) Langkornreis Bauernbrot Israelischer Salat (Rote-Bete Salat) Obstauswahl (ohne)	Hamburger ^(A) zum selbst belegen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten (ohne), Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) (Mayonnaise) ^(C) Obstauswahl (ohne)
17.03.2025	18.03.2025	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025
Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Ptitim Nudeln Gluten Frei Leipziger Allerlei Romanasalat Obstauswahl	Gemüsebällchen 1 glutenfreies Brötchen Vollkorn Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Schokopudding	Gluten Frei Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Mehlierter Seelachs ^(D) Zitronensoße Basmatireis Mais Obstauswahl	Griechische weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Glutenfreie Couscous Gemügesticks Obst
Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Ptitim Nudeln Leipziger Allerlei (Romanesco) Romanasalat Obstauswahl (ohne)	Falafel ^(A) Vollkorn Pita ^(A) Madbucha (Kräuter Dip) ^(A, C, F) Israelischer Salat (Gurken Salat) Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Spaghetti ^(A) Rinderbolognese (gebratenes Hackfleisch) Karottensalat (Kohlrabi) Obstauswahl (ohne)	Mehlierter Seelachs ^(D) Zitronensoße Basmatireis Mais (Blumen Kohl) Obstauswahl (ohne) (VEGETARISCHES MENÜ)	Mediterraner Tomatensoße (Rahmsoße Mit Gebartes Antipasti) mit gegrilltem Gemüse Couscous Gemügesticks Obstauswahl (ohne)
24.03.2025	25.03.2025	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025
Guten frei Makkaroni mit Tomatensoße Frische Gemügesticks Obstauswahl	Gebratener Polenta Steak Kartoffelpüree Rahmspinat Kohlrabi Sticks Obstauswahl	Putengulasch ^(L) Glutenfreie Couscous Prinzessen Bohnen Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Currywurst ^(L) (Kalb-Puten) Glutenfreies Brötchen Kartoffelpüree, Kohlrabisticks Gluten Frei Muffin	Gebratenes Tilapia Kurkuma Soße Langkornreis Erbsen Obstauswahl
Penne mit Tomatensoße (Champignon Rahmsoße) Frische Gemügesticks (Gurken) Obstauswahl (ohne)	Rührei Kartoffelpüree Rahmspinat Kohlrabi Sticks Obstauswahl (Ohne)	Putengulasch ^(L) Couscous Prinzessen Bohnen (Brokkoli) Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl (Ohne)	Currywurst ^(L) (Kalb-Puten) Vollkornbrötchen ^(A) Kartoffelpüree, Kohlrabisticks Vanille-Muffin ^(A, C)	Tilapia in Backteig ^(A) Kurkuma-Soße Langkornreis Erbsen (Romanesco) Obstauswahl (ohne)
31.03.2025				
Fleischkäse, glutenfreies Brötchen Kartoffelecken Ketchup ^(L) Krautsalat Obstauswahl				
Fleischkäse, Brötchen ^(A) Kartoffelecken Ketchup ^(L) (Mayonnaise) ^(C) Krautsalat Obstauswahl (ohne)				

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

 Fructosearmes
 Fischallergie
 Glutenfrei
 Allergiker

SONAR'S

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.