

# Speiseplan

Philanthropin, März 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025
Putengeschnetzeltes <sup>(L)</sup> Quinoa Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Penne <sup>(A)</sup> mit Basilikum Pesto <sup>(F)</sup> Tomatensalat Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Orangen-Kuchen <sup>(A, C)</sup>	2 Hotdogs Geflügelwiener Brötchen <sup>(A)</sup> Essiggurken, Röstzwiebeln Ketchup <sup>(L)</sup> , Pommes Obstauswahl	Fischstäbchen <sup>(A, C, D)</sup> Remouladensoße <sup>(F)</sup> Vollkorn Reis Romanesco Obstauswahl
Sojageschnetzeltes <sup>(F, L)</sup> Quinoa Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Penne <sup>(A)</sup> mit Basilikum Pesto <sup>(F)</sup> Tomatensalat Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Orangen-Kuchen <sup>(A, C)</sup>	2 Hotdogs Vegane Würstchen <sup>(A, F)</sup> Brötchen <sup>(A)</sup> Essiggurken, Röstzwiebeln Ketchup <sup>(L)</sup> , Pommes Obstauswahl	Tofu Nuggets <sup>(A, C, F)</sup> Remouladensoße <sup>(F)</sup> Romanesco Vollkorn Reis Obstauswahl
10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025
Hähnchenbrust naturell Pilzrahmsoße <sup>(F, L)</sup> Quinoa Finger-Möhrrchen Apfel Kompott	Veganes Paprikagulasch <sup>(A, F)</sup> Couscous <sup>(A)</sup> Brokkoli Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Fusilli <sup>(A)</sup> mit Petersilien-Soße <sup>(F)</sup> Lachsstreifen <sup>(D)</sup> Gurkensalat Obstauswahl	Tomatencremesuppe <sup>(F)</sup> Langkornreis Bauernbrot <sup>(A)</sup> Israelischer Salat Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger <sup>(A, C)</sup> Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl
Tofu Steak <sup>(A, F)</sup> mit Pilzrahmsoße <sup>(F, L)</sup> Quinoa Finger-Möhrrchen Apfel Kompott	Veganes Paprikagulasch <sup>(A, F)</sup> Couscous <sup>(A)</sup> Brokkoli Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Fusilli <sup>(A)</sup> mit Petersilien-Soße <sup>(F)</sup> gebratene Pilze Gurkensalat Obstauswahl	Tomatencremesuppe <sup>(F)</sup> Langkornreis Bauernbrot <sup>(A)</sup> Israelischer Salat Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger <sup>(A, C)</sup> Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl
17.03.2025	18.03.2025	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025
Hähnchenschenkel Mit Bratensauce <sup>(L)</sup> Ptitim Nudeln <sup>(A)</sup> Leipziger Allerlei Obstauswahl	Falafel <sup>(A)</sup> Madbucha, Hummus <sup>(N)</sup> Vollkorn Pitas <sup>(A, F)</sup> Israelischer Salat Schokopudding <sup>(F)</sup> mit Vanillesoße <sup>(F)</sup>	Vollkorn Spaghetti <sup>(A)</sup> Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Panierter Seelachs <sup>(A, C, D)</sup> Zitronensoße <sup>(F)</sup> Basmatireis Mais Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous <sup>(A)</sup> Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Vegane Haferflocken Bällchen <sup>(A, C)</sup> Mit Bratensauce <sup>(L)</sup> Ptitim Nudeln <sup>(A)</sup> Leipziger Allerlei Obstauswahl	Falafel <sup>(A)</sup> Madbucha, Hummus <sup>(N)</sup> Vollkorn Pitas <sup>(A, F)</sup> Israelischer Salat Schokopudding <sup>(F)</sup> mit Vanillesoße <sup>(F)</sup>	Vollkorn Spaghetti <sup>(A)</sup> Vegane Bolognese <sup>(F)</sup> Karottensalat Obstauswahl	Panierter Tofu <sup>(A, C, D, F)</sup> Zitronensoße <sup>(F)</sup> Basmatireis Mais Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous <sup>(A)</sup> Frische Gemüsesticks Obstauswahl
24.03.2025	25.03.2025	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025
Penne <sup>(A)</sup> mit Tomatensoße Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Rührei <sup>(C)</sup> Kartoffelpüree Rahmspinat <sup>(F)</sup> Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Putengulasch <sup>(L)</sup> Couscous <sup>(A)</sup> Prinzessen Bohnen Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Currywurst <sup>(L)</sup> (Kalb-Puten) Vollkornbrötchen <sup>(A)</sup> Pommes, Gemüsesticks Blaubeeren-Muffin <sup>(A)</sup>	Tilapia in Backteig <sup>(A, D)</sup> Kurkuma-Orangen Soße <sup>(F)</sup> Langkornreis Erbsen Obstauswahl
Penne <sup>(A)</sup> mit Tomatensoße Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Rührei <sup>(C)</sup> Kartoffelpüree Rahmspinat <sup>(F)</sup> Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Sojagulasch <sup>(F, L)</sup> Couscous <sup>(A)</sup> Prinzessen Bohnen Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Soja-Currywurst <sup>(L)</sup> Vollkornbrötchen <sup>(A)</sup> Pommes, Gemüsesticks Blaubeeren-Muffin <sup>(A)</sup>	Tofu in Backteig <sup>(A, F)</sup> Kurkuma-Orangen-Soße <sup>(F)</sup> Langkornreis Erbsen Obstauswahl
31.03.2025				
Fleischkäse (Pute, Rind) Brötchen <sup>(A)</sup> Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl				
Linsenbratlinge Brötchen <sup>(A)</sup> Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup <sup>(L)</sup> 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 Voranmeldung

# SONAR'S

Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt  
Wasser als Getränk steht an der Mensa zur Verfügung

## 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.