

# Speiseplan

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>01.09.2025</b> Hackbraten vom Rind und Pute Rahmsoße <sup>(L)</sup> Glutenfreie Ptitim Nudel <sup>(A)</sup> Blumenkohl Obstauswahl	<b>02.09.2025</b> Mehlierter Seelachs <sup>(D)</sup> Kokoskurkumasoße Vollkorn Reis Romanesco Obstauswahl	<b>03.09.2025</b> Glutenfreie Penne mit Linsbolognese Krautsalat Obstauswahl	<b>04.09.2025</b> Putengulasch <sup>(L)</sup> Glutenfreie Couscous Prinzessen Bohnen Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	<b>05.09.2025</b> Gebratener Polenta Steak Kartoffelpüree Rahmspinat Kohlrabi Sticks Glutenfreie Kuchen <sup>(A, C)</sup>
Hackbraten <sup>(A, C)</sup> vom Rind und Pute Rahmsoße <sup>(L)</sup> Glutenfreie Ptitim Nudel <sup>(A)</sup> Blumenkohl Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Fisch Nuggets <sup>(A, C, D)</sup> Remouladensoße <sup>(C, F)</sup> <b>(Mayonnaise)</b> <sup>(C)</sup> Vollkorn Reis Romanesco Obstauswahl <b>(ohne)</b> <b>(VEGETARISCHES MENÜ)</b>	Penne <sup>(A)</sup> mit Linsbolognese <b>(Linsen-Curry)</b> Krautsalat Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Putengulasch <sup>(L)</sup> Couscous Prinzessen Bohnen <b>(Brokkoli)</b> Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl <b>(Ohne)</b>	Rührei Kartoffelpüree Rahmspinat Kohlrabi Sticks Vanillekuchen <sup>(A, C)</sup>
<b>08.09.2025</b> Hähnchenbrust Natur Pilzrahmsoße Quinoa Blumenkohl Obstauswahl	<b>09.09.2025</b> Veganes Paprikagulasch Glutenfreie Couscous Brokkoli Kohlrabi sticks Obstauswahl	<b>10.09.2025</b> Glutenfreie Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen <sup>(D)</sup> Gurkensalat Glutenfrei Muffin	<b>11.09.2025</b> glutenfreies Brötchen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl	<b>12.09.2025</b> Tomatencremesuppe Langkornreis als Einlage Glutenfreies Brötchen Israelischer Salat Obstauswahl
Hähnchenbrust Natur Pilzrahmsoße Quinoa Blumenkohl Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Veganes Paprikagulasch <b>(Pilze Soße und Gebratenes Gemüse)</b> Couscous Brokkoli Kohlrabi sticks Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen <sup>(D)</sup> Gurkensalat Muffin <sup>(A)</sup> <b>(VEGETARISCHES MENÜ)</b>	Hamburger <sup>(A)</sup> zum selbst belegen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten <b>(ohne)</b> , Gurken, Kartoffelecken, Ketchup <sup>(L)</sup> <b>(Mayonnaise)</b> <sup>(C)</sup> Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Tomatencremesuppe <b>(Brokkoli Suppe)</b> Langkornreis Bauernbrot Israelischer Salat <b>(Rote-Bete Salat)</b> Obstauswahl <b>(ohne)</b>
<b>15.09.2025</b> Glutenfreie Spaghetti <sup>(A)</sup> Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	<b>16.09.2025</b> Gemüsebällchen 1 glutenfreies Brötchen Madbucha Israelischer Salat Obstauswahl	<b>17.09.2025</b> Hähnchenschenkel mit Bratensauce <sup>(L)</sup> Quinoa Brokkoli Glutenfreie Kuchen <sup>(A, C)</sup>	<b>18.09.2025</b> Mehlierter Seelachs <sup>(D)</sup> Zitronensoße Basmatireis Blumenkohl Obstauswahl	<b>19.09.2025</b> Griechische weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Glutenfreie Couscous Gemügesticks Obst
Spaghetti <sup>(A)</sup> Rinderbolognese <b>(gebratenes Hackfleisch)</b> Karottensalat <b>(Kraut Salt)</b> Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Falafel <sup>(A)</sup> Vollkorn Pita <sup>(A)</sup> Madbucha <b>(Kräuter Dip)</b> <sup>(A, C, F)</sup> Israelischer Salat <b>(Gurken Salat)</b> Obstauswahl <b>(Ohne)</b>	Hähnchenschenkel mit Bratensauce Quinoa Brokkoli Honigkuchen <sup>(A, C)</sup>	Panierter Seelachs <sup>(A, C, D)</sup> Petersiliensoße Basmatireis Blumenkohl Obstauswahl <b>(ohne)</b> <b>(VEGETARISCHES MENÜ)</b>	Mediterraner Tomatensoße <b>(Rahmsoße Mit Gebartes Antipasti)</b> mit gegrilltem Gemüse Couscous Gemügesticks Obstauswahl <b>(ohne)</b>
<b>22.09.2025</b> Gutenfrei Penne mit Tomatensoße Gurkensalat Obstauswahl	<b>23.09.2025</b> 	<b>24.09.2025</b> 	<b>25.09.2025</b> Gebratenen Pargiot mit Rahmsauce Quinoa Blumenkohl Obstauswahl	<b>26.09.2025</b> Currywurst <sup>(L)</sup> (Kalb-Puten) Glutenfreies Brötchen Kartoffelpüree, Kohlrabisticks Apfelkompott mit Zimt
Penne mit Tomatensoße <b>(Champignon Rahmsoße)</b> Gurkensalat Obstauswahl <b>(ohne)</b>			Gebratenen Pargiot mit Rahmsauce Quinoa Blumenkohl Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Currywurst <sup>(L)</sup> (Kalb-Puten) Vollkornbrötchen <sup>(A)</sup> Kartoffelpüree, Kohlrabisticks Apfelkompott mit Zimt <b>(Aprikosenkompott)</b>
<b>29.09.2025</b> Fleischkäse, glutenfreies Brötchen Kartoffelecken Ketchup <sup>(L)</sup> Krautsalat Obstauswahl	<b>30.09.2025</b> Glutenfreie Penne mit Basilikum Pesto Krautsalat Obstauswahl			
Fleischkäse, Brötchen <sup>(A)</sup> Kartoffelecken Ketchup <sup>(L)</sup> <b>(Mayonnaise)</b> <sup>(C)</sup> Krautsalat Obstauswahl <b>(ohne)</b>	Penne <sup>(A)</sup> mit Basilikum Pesto <sup>(F)</sup> Krautsalat Obstauswahl <b>(ohne)</b>			

**Zusatzstoffe:**

<sup>1</sup> Enthält Natriumsulfit

**Allergene:**

- A- Glutenhaltiges Getreide
- C- Eier
- D- Fisch
- E- Erdnuss
- F- Soja
- H- Schalenfrüchte
- L- Sellerie
- M- Senf
- N- Sesam
- O- Sulfit
- P- Lupinen

 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.