

Speiseplan

Philanthropin, September 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.09.2025	02.09.2025	03.09.2025	04.09.2025	05.09.2025
Hackbraten ^(A, C) vom Rind und Pute Rahmsoße ^(L) Ptitim Nudel ^(A) Erbsen Obstauswahl	Fischstäbchen ^(A, C, D) Remouladensoße ^(F) Vollkornreis Romanesco Obstauswahl	Penne ^(A) mit Linsenbolognese ^(L) Krautsalat Obstauswahl	Putengulasch ^(L) Couscous ^(A) Prinzessen Bohnen Paprikasticks Obstauswahl	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Gemüsesticks Vanillekuchen ^(A, C)
Linsen-Gemüsebratlingen ^(A, C, M) Rahmsoße ^(L) Ptitim Nudel ^(A) Erbsengemüse Obstauswahl	Tofu Nuggets ^(A, C, F) Remouladensoße ^(F) Romanesco Vollkornreis Obstauswahl	Penne ^(A) mit Linsenbolognese ^(L) Krautsalat Obstauswahl	Sojagulasch ^(F, L) Couscous ^(A) Prinzessen Bohnen Paprikasticks Obstauswahl	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Gemüsesticks Vanillekuchen ^(A, C)
08.09.2025	09.09.2025	10.09.2025	11.09.2025	12.09.2025
Hähnchenbrust Natur Pilzrahmsoße ^(F, L) Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Veganes Paprikagulasch ^(A, F) Couscous ^(A) Brokkoli Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Fusilli ^(A) Mit Petersilie-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Muffin ^(A)	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Tomatencremesuppe ^(F) Langkornreis als Einlage Bauernbrot ^(A) Israelischer Salat Obstauswahl
Tofu Steak ^(F) mit Pilzrahmsoße ^(F, L) Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Veganes Paprikagulasch ^(A, F) Couscous ^(A) Brokkoli Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilie-Soße ^(F) mit Gebratener Gemüse ^(D) Gurkensalat Muffin ^(A)	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Tomatencremesuppe ^(F) Langkornreis als Einlage Bauernbrot ^(A) Israelischer Salat Obstauswahl
15.09.2025	16.09.2025	17.09.2025	18.09.2025	19.09.2025
Vollkorn Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Hummus Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Obstauswahl	Hähnchenschenkel mit Bratensauce ^(L) Quinoa Brokkoli Honigkuchen ^(A, C)	Panierter Seelachs ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Basmatireis Mais Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Vollkorn Spaghetti ^(A) Vegane Bolognese ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Hummus Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Obstauswahl	Vegane Haferflocken Bällchen ^(A, C) mit Bratensauce ^(L) Quinoa Brokkoli Honigkuchen ^(A, C)	Panierter Tofu ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Basmatireis Mais Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
22.09.2025	23.09.2025	24.09.2025	25.09.2025	26.09.2025
Penne ^(A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obstauswahl			Gebratenen Pargiot mit Rahmsauce ^(F) Quinoa Finger Möhrchen Obstauswahl	Currywurst ^(L) (Kalb-Puten) Vollkornbrötchen ^(A) Kartoffelpüree, Gemüsesticks Apfelkompott mit Zimt
Penne ^(A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obstauswahl			Panierte Gemüsestäbchen ^(A, C) mit Rahmsauce ^(F) Quinoa Finger Möhrchen Obstauswahl	Soja-Currywurst ^(L) Vollkornbrötchen ^(A) Kartoffelpüree, Gemüsesticks Apfelkompott mit Zimt
29.09.2025	30.09.2025			
Putengeschnetzeltes ^(L) Quinoa Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Penne ^(A) mit Basilikum Pesto ^(F) Tomatensalat Obstauswahl			
Sojageschnetzeltes ^(F, L) Quinoa Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Penne ^(A) mit Basilikum Pesto ^(F) Tomatensalat Obstauswahl			

Zusatzstoffe:

¹ 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

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.

Wasser als Getränk steht an der Mensa zur Verfügung