

Speiseplan

Hort- und Grundschule, November 2025 **GLUTENFREI** / **ALLERGIKER**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.11.2025	04.11.2025	05.11.2025	06.11.2025	07.11.2025
Glutenfreie Penne Rinderbolognese Romanasalat Obstauswahl	Gemüsebällchen 1 glutenfreies Brötchen Vollkorn Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Schokopudding	Mehlierter Seelachs ^(D) Ketchup Zitronenspalten Kartoffelpüree Rahmspinat Obstauswahl	Hähnchen geschnetzelte ^(L) Quinoa Romanesco Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe Gluten Frei Nudel Tomatensauce Gemüsesticks Obstauswahl
Vollkorn Spaghetti ^(A) Rinderbolognese (Gebratenem Hackfleisch) Romanasalat Obstauswahl (ohne)	Falafel ^(A) Vollkorn Pita ^(A) Madbucha (Kräuter Dip) ^(A, C, F) Israelischer Salat (Gurken Salat) Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Fisch Nuggets ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) (Mayonnaise) ^(C) Zitronenspalten(ohne) Kartoffelpüree Rahmspinat Obstauswahl (ohne)	Hähnchen geschnetzelte Quinoa Romanesco Obstauswahl (ohne)	Brokkoli-Cremesuppe Ptitim Nudeln ^(A) (Basilikum Pesto) ^(F) Gemüsesticks Obstauswahl
10.11.2025	11.11.2025	12.11.2025	13.11.2025	14.11.2025
Guten frei Makkaroni mit Tomatensauce Gurkensalat Gluten Frei Kuchen	Kabeljau-Filet ^(D) Langkornreis Cremiger Wirsing Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl	1 glutenfreies Brötchen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Gluten Frei Muffin	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße Quinoa Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Makkaroni ^(A) mit Tomatensauce (Champignonsauce) Gurkensalat Karottenkuchen ^(A, C, F)	Kabeljau in Backteig ^(A) Langkornreis Cremiger Wirsing Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl (ohne) (VEGETARISCHES MENÜ)	Hamburger ^(A) zum selbst belegen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten (ohne), Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) (Mayonnaise) ^(C) Obstauswahl (ohne)	Chili sin Carne (Asiatisches Gemüse Pfanne) Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen(ohne) und Essig/Öl Vanille-Muffin ^(A, C)	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße ^(F, L) Quinoa Frische Gemüsesticks Obstauswahl (ohne)
17.11.2025	18.11.2025	19.11.2025	20.11.2025	21.11.2025
Hackbraten vom Rind und Pute Rahmsoße ^(L) Gluten Frei Ptitim Nudel ^(A) Blumenkohl Obstauswahl	Glutenfreie Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Putengulasch Glutenfreie Couscous Leipziger Allerlei Romanasalat Obstauswahl	Griechische weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Glutenfreie Couscous Gemüsesticks Glutenfreie Muffin	Gebratener Polenta Steak Kartoffelpüree Rahmspinat Kohlrabi Sticks Obstauswahl
Hackbraten vom Rind und Pute Rahmsoße Ptitim Nudel ^(A) Blumenkohl Obstauswahl (ohne)	Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl (ohne) (VEGETARISCHES MENÜ)	Putengulasch Couscous Leipziger Allerlei (Romanesco) Romanasalat Obstauswahl (ohne)	Mediterraner Tomatensoße (Champignonsoße) mit gegrilltem Gemüse Couscous Gemüsesticks Muffin	Rührei Kartoffelpüree Rahmspinat Kohlrabi Sticks Obstauswahl (Ohne)
24.11.2025	25.11.2025	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025
Glutenfreie Penne mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Fleischkäse (Pute, Rind) 1 glutenfreies Brötchen Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup ^(L) Obstauswahl	Hähnchenschenkel Bratensauce ^(L) Quinoa Gurkenscheiben Glutenfreier-Kuchen ^(C, F)	Gebratene Tilapia ^(A, C, D) Zitronensaure Basmatireis Brokkoli Obstauswahl	Maisbratlingen mit Tomatensoße Guten Frei Bulgur Romanesco Obstauswahl
Vollkorn Fusilli ^(A) mit Linsenbolognese (Linsen-Carry) Rote-Bete-Salat (Zucchini Salat) Obstauswahl (ohne)	Fleischkäse (Pute, Rind) Brötchen ^(A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat(Mayonnaise) Ketchup ^(L) Obstauswahl (Ohne)	Hähnchenschenkel Bratensauce ^(L) (Carry Soße) Quinoa Gurkenscheiben Vanillekuchen ^(A, C)	Paniert Tilapia ^(A, C, D) Zitronensaure Basmatireis Brokkoli Obstauswahl (Ohne)	Maisschnitzel ^(A, C) mit Tomatensoße (Pilze Rahmsoße) Bulgur Romanesco 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-Lupiner

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.

Wasser als Getränk steht an der Mensa zur Verfügung