

Speiseplan

Hort- und Grundschule, November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.11.2025	04.11.2025	05.11.2025	06.11.2025	07.11.2025
Vollkorn Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Fisch Nuggets ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Obstauswahl	Hähnchengeschnetzelte ^(L) Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe ^(F) Ptitim Nudeln ^(A) Tomatensauce Gemüsesticks Obstauswahl
Vollkorn Spaghetti ^(A) Vegane Bolognese ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Panierte Gemüsestäbchen ^(A, C) Remouladensoße ^(C, F) Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Obstauswahl	Sojageschnetzelte ^(F, L) Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe ^(F) Ptitim Nudeln ^(A) Tomatensauce Gemüsesticks Obstauswahl
10.11.2025	11.11.2025	12.11.2025	13.11.2025	14.11.2025
Makkaroni ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Gurkensalat Karottenkuchen ^(A, C, F)	Kabeljau im Backteig ^(A, D) Langkornreis Cremiger Wirsing ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstspieße	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße ^(F, L) Quinoa Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Makkaroni ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Gurkensalat Karottenkuchen ^(A, C, F)	Tofu Steak im Backteig ^(F, A) Langkornreis Cremiger Wirsing ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstspieße	Gebratene Polenta mit Veganer Rahmsoße ^(F, L) Quinoa Frische Gemüsesticks Obstauswahl
17.11.2025	18.11.2025	19.11.2025	20.11.2025	21.11.2025
Hackbraten ^(A, C) vom Rind und Pute Rahmsoße ^(L) Ptitim Nudeln ^(A) Erbsengemüse Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Putengulasch ^(A) Couscous ^(A) Leipziger Allerlei Paprikasticks Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Blaubeer-Muffin ^(A, C)	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Linsen-Gemüsebratlingen ^(A, C, M) Rahmsoße ^(L) , Ptitim Nudeln ^(A) Erbsengemüse Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) gebratene Pilze Gurkensalat Obstauswahl	Sojagulasch ^(F, L) Couscous ^(A) Leipziger Allerlei Paprikasticks Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Blaubeer-Muffin ^(A, C)	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
24.11.2025	25.11.2025	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025
Penne ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Fleischkäse (Pute, Rind) Brötchen ^(A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup ^(L) Obstauswahl	Hähnchenschenkel Bratensauce ^(L) Quinoa, Gurkensalat Vanillekuchen ^(A, C)	Paniert Tilapia Filet ^(A, C, D) Zitronensaure ^(C, F) Basmatireis Erbsen Obstauswahl	Maisschnitzel ^(A, C) mit Tomatensoße Bulgur Romanesco Obstauswahl
Penne ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Linsenbratlinge Brötchen ^(A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup ^(L) Obstauswahl	Vegane Haferflocken Bällchen ^(A, C) Bratensauce ^(L) Quinoa Gurkensalat Vanillekuchen ^(A, C)	Tofu Schnitzel ^(A, C, L) Zitronensaure ^(C, F) Basmatireis Erbsen Obstauswal	Maisschnitzel ^(A, C) mit Tomatensoße Bulgur Romanesco Obstauswahl

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	

■ Vegetarische
*nur mit
Vor anmeldun



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.

Wasser als Getränk steht an der Mensa zur Verfügung