

Speiseplan

Westendschule - Hort, Januar 2026 GLUTENFREI / ALLERGIKER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			01.01.2026	02.01.2026
05.01.2026	06.01.2026	07.01.2026	08.01.2026	09.01.2026
				
12.01.2026	13.01.2026	14.01.2026	15.01.2026	16.01.2026
Glutenfreie Penne mit Tomatensoße Romanasalat Obstauswahl	Mehliertes Tilapia-Filet ^(D) Remouladensoße ^(C, F) Basmatireis Brokkoli Obstauswahl	Hähnchengulasch ^(L) Quinoa Blumenkohl Gurken Sticks Rote Grütze	Putenschwarma 1 Glutenfreies Brötchen Matbucha Israelischer Salat Obstauswahl	Linsen-Curry mit Langkornreis Gurkensalat Obstauswahl
Vollkorn Makkaroni ^(A) mit Tomatensoße (Champignonsoße) Romanasalat Obstauswahl (ohne)	Paniert Tilapia ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) (Mayonnaise) ^(C) Basmatireis Brokkoli Obstauswahl (ohne) (VEGETARISCHES MENÜ)	Hähnchengulasch ^(L) Quinoa Blumenkohl Gurken Sticks Vanille Pudding ^(F)	Putenschwarma 1 Pita ^(A) Matbucha (Kräuter-Dip) ^(A, C, F) Israelischer Salat (Blattsalat) Obstauswahl (ohne)	Gekochte Eier ^(C) Grüne Soße ^(F, C) Drilling-Kartoffeln Gurkensalat Obstauswahl
19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026	22.01.2026	23.01.2026
Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Quinoa Mais Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl	1 Glutenfreies Brötchen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Glutenfreie Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Griechische weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und Langkornreis Kohlrabi Sticks Glutenfreie Kuchen ^(A, C)
Hähnchenschenkel Mit Bratensauce ^(L) Quinoa Mais (Spinat) Obstauswahl (ohne)	Chili sin Carne (Asiatisch Gemüse Pfanne) Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen (ohne) und Essig/Öl Obstauswahl (ohne)	Hamburger ^(A) zum selbst belegen Fleischburger Eisbergsalat, Tomaten (ohne), Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) (Mayonnaise) ^(C) Obstauswahl (ohne)	Fusilli mit Petersilien-Soße Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl (ohne) (VEGETARISCHES MENÜ)	Griechische weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße (Champignonsoße) Langkornreis Kohlrabi Sticks Mandarinenkuchen ^(A, C)
26.01.2026	27.01.2026	28.01.2026	29.01.2026	30.01.2026
Glutenfreie Penne Rinderbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Kabeljau-Filet ^(D) Langkornreis Cremiger Wirsing Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl	Gemüsebällchen 1 glutenfreies Brötchen Vollkorn Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Schokopudding	Hähnchengeschnetzeltes Jägerrahmsoße Polenta Finger-Möhren Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe Gluten Frei Nudel Tomatensauce Gemüesticks Obstauswahl
Spaghetti ^(A) Rinderbolognese (Gebratenem Hackfleisch) Rote-Bete-Salat Obstauswahl (ohne)	Kabeljau in Backteig ^(A, D) Langkornreis Cremiger Wirsing Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl (ohne)	Falafel ^(A) Vollkorn Pita ^(A) Madbucha (Kräuter Dip) ^(A, C, F) Israelischer Salat (Gurken Salat) Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Hähnchengeschnetzeltes Jägerrahmsoße Couscous ^(A) Finger-Möhren (Blumenkohl) Obstauswahl (ohne)	Brokkoli-Cremesuppe Ptitim Nudeln ^(A) Tomatensauce (Basilikum Pesto) ^(F) Gemüesticks 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

 **Fructosearmes**

 **Fischallergie**

 **Glutenfrei**

 **Allergiker**

sohar'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.