








Speiseplan


Philanthropin, Januar 2026

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
Vollkorn Makkaroni ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Paniert Tilapia Filet ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) Basmatireis Brokkoli Obstauswahl	Hähnchengulasch ^(L) Quinoa Leipziger Allerlei Rote Grütze mit Vanillesoße ^(F)	Putenschwarma Pita ^(A) Thainisoße Madbucha Israelischer Salat Obstauswahl	Gekochte Eier ^(C) mit grüner Soße ^(F, C) Drilling-Kartoffeln Paprikasticks Obstauswahl
Vollkorn Makkaroni ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Gemüseschnitzel ^(A, C, L) Remouladensoße ^(C, F) Basmatireis Brokkoli Obstauswal	Sojagulasch ^(F, L) Quinoa Leipziger Allerlei Rote Grütze mit Vanillesoße ^(F)	Gemüse-Bohnen-Schwarma Pita ^(A) Thainisoße Madbucha Israelischer Salat Obstauswal	Gekochte Eier ^(C) mit grüner Soße ^(F, C) Drilling-Kartoffeln Paprikasticks 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	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Fusilli ^(A) Mit Petersilien-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Mandarinenkuchen ^(A, C)
Vegane Haferflocken-Bällchen ^(A, C) mit Bratensauce ^(L) Quinoa Mais Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) mit gebratenen Pilzen Gurkensalat Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Mandarinenkuchen ^(A, C)
26.01.2026	27.01.2026	28.01.2026	29.01.2026	30.01.2026
Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Kabeljau im Backteig ^(A, D) Langkornreis Cremiger Wirsing ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Hummus Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Hähnchengeschnetzeltes Jägerrahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Finger-Möhrrchen Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe ^(F) Ptitim Nudeln ^(A) Tomatensauce Gemüsesticks Obstauswahl
Spaghetti ^(A) Veganer Bolognese ^(F) Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Tofu Steak im Backteig ^(F, A) Langkornreis Cremiger Wirsing ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Hummus Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Sojaschnitzel ^(A, F) Champignonrahmsoße ^(F, L) Couscous ^(A) Finger-Möhrrchen Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe ^(F) Ptitim Nudeln ^(A) Tomatensauce Gemüsesticks 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

SONAR'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.