


Speiseplan

Philanthropin, Februar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026
Vollkorn Spaghetti ^(A) Mit Bolognese Karottensalat Obstauswahl	Hausgemachte Fisch Nuggets ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) Kartoffeln Romanesco Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Blaubeer-Muffin ^(A, C)	Hähnchengeschnetzeltes ^(L) Bio- Basmatireis Leipziger Allerlei Obstauswahl	Kartoffelcremesuppe ^(F) 2 Vegan Würstchen ^(A, C, F) Vollkorn Brötchen ^(A) Gemüsesticks Obstauswahl
Vollkorn Spaghetti ^(A) Linsen Bolognese ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Panierte Gemüsestäbchen ^(A, C) Remouladensoße ^(C, F) Kartoffeln Romanesco Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous ^(A) Frische Gemüsesticks Blaubeer-Muffin ^(A, C)	Sojageschnetzelte ^(F,L) Bio- Basmatireis Leipziger Allerlei Obstauswahl	Kartoffelcremesuppe ^(F) 2 Vegan Würstchen ^(A, C, F) Vollkorn Brötchen ^(A) Gemüsesticks Obstauswahl
09.02.2026	10.02.2026	11.02.2026	12.02.2026	13.02.2026
Hackbraten ^(A,C) vom Rind und Pute Rahmsoße ^(L) Ptitim Nudel ^(A) Mais Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Putengulasch ^(A) Couscous ^(A) Ofengemüse Paprikasticks Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
Linsen-Gemüsebratlingen ^(A, C, M) Rahmsoße ^(L) Ptitim Nudel ^(A) Mais Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) gebratene Pilze Gurkensalat Obstauswahl	Sojagulasch ^(F, L) Couscous ^(A) Ofengemüse Paprikasticks Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
16.02.2026	17.02.2026	18.02.2026	19.02.2026	20.02.2026
Makkaroni ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Gurkensalat Karottenkuchen ^(A, C, F)	Kabeljau in Back Teig ^(A, D) Kartoffelpüree Zitronensoße ^(F) Erbsen Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Chili sin Carne Bio- Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl  Obstauswahl	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße ^(F, L) Bulgur ^(A) Brokkoli Obstauswahl
Makkaroni ^(A) mit Tomatenrahmsoße ^(F) Gurkensalat Karottenkuchen ^(A, C, F)	Tofu Steak in Back Teig ^(F, A) Langkornreis Zitronensoße ^(F) Erbsen Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Chili sin Carne Bio- Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl  Obstauswahl	Gebratene Polenta mit Veganer Rahmsoße ^(F, L) Bulgur ^(A) Brokkoli Obstauswahl
23.02.2026	24.02.2026	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026
Penne ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Hausgemachter Fleischkäse (Pute, Rind) Brötchen ^(A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup ^(L) Obstauswahl	Hähnchenschenkel Bratensauce ^(L) Quinoa, Gurkensalat Vanillekuchen ^(A, C)	Paniertes Tilapia Filet ^(A, C, D) Curcuma Sauce ^(F) Basmatireis Brokkoli Obstauswahl	Hausgemachte 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) Curcuma Sauce ^(F) Basmatireis Brokkoli Obstauswal	Maisschnitzel ^(A, C) mit Tomatensoße Bulgur Romanesco Obstauswahl

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 Anmeldung

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.