

Speiseplan

Philanthropin, März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.03.2026	03.03.2026	04.03.2026	05.03.2026	06.03.2026
Putengeschnetzeltes ^(L) Couscous ^(A) Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Penne ^(A) mit Basilikum Pesto ^(C, F) Tomatensalat Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Orangen-Kuchen ^(A, C)	2 Hotdogs Geflügelwiener Brötchen ^(A) Essiggurken, Röstzwiebeln Ketchup ^(L) , Kartoffelecken, Obstauswahl	Fischstäbchen ^(A, C, D) Remouladensoße ^(F) Vollkorn Reis Romanesco Obstauswahl
Sojageschnetzeltes ^(F, L) Couscous Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Penne ^(A) mit Basilikum Pesto ^(C, F) Tomatensalat Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Orangen-Kuchen ^(A, C)	2 Hotdogs Vegane Würstchen ^(A, F) Brötchen ^(A) Essiggurken, Röstzwiebeln Ketchup ^(L) , Kartoffelecken, Obstauswahl	Tofu Nuggets ^(A, C, F) Remouladensoße ^(F) Romanesco Vollkorn Reis Obstauswahl
09.03.2026	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026
Hähnchenbrust naturell Pilzrahmsoße ^(F, L) Ptitim ^(A) Finger-Möhrrchen Apfel Kompott	Veganes Paprikagulasch ^(A, C, F) Quinoa Brokkoli Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger, mit Vollkornbrötchen ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Tomatencremesuppe ^(F) Bio Langkornreis Israelischer Salat Obstauswahl
Tofu Steak ^(A, F) mit Pilzrahmsoße ^(F, L) Ptitim ^(A) Finger-Möhrrchen Apfel Kompott	Veganes Paprikagulasch ^(A, F) Quinoa Brokkoli Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Pommes, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Fusilli ^(A) mit Petersilien-Soße ^(F) gebratene Pilze Gurkensalat Obstauswahl	Tomatencremesuppe ^(F) Langkornreis Israelischer Salat Obstauswahl
16.03.2026	17.03.2026	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026
Hähnchenschenkel mit Bratensauce ^(L) Couscous ^(A) Leipziger Allerlei Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Hummus ^(N) Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Vollkorn Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Panierter Seelachs ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Basmatireis Prinzess Bohnen Obstauswahl	Linsenbratlinge ^(A, C, M) Rahmsoße ^(F, L) Bulgur ^(A) Frische Gemüsesticks Obst
Vegane Haferflocken Bällchen ^(A, C) mit Bratensauce ^(L) Couscous ^(A) Leipziger Allerlei Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Hummus ^(N) Vollkorn Pitas ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Vollkorn Spaghetti ^(A) Vegane Bolognese ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Panierter Tofu ^(A, C, D, F) Zitronensoße ^(F) Basmatireis Prinzess Bohnen Obstauswahl	Linsenbratline in Rahmsoße Bulgur ^(A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
23.03.2026	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026
Pessach Feier	Pessach Feier	Putengulasch ^(L) Quinoa Prinzessen Bohnen Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Tilapia in Backteig ^(A, D) Basilikum Soße ^(F) Langkornreis Erbsen Obstauswahl	Gekochte Eier ^(C) Drillinge Kartoffeln Grüne Soße ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
		Sojagulasch ^(F, L) Quinoa Prinzessen Bohnen Gemischter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Tofu in Backteig ^(A, F,) Basilikumsoße ^(F) Langkornreis Erbsen Obstauswahl	Gekochte Eier ^(C) Drillinge Kartoffeln Grüne Soße ^(F) Frische Gemüsesticks Obstauswahl
30.03.2026	31.03.2026			
				
				

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 Voranmeldung

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.