

Speiseplan

Hort und Grundschule, September 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
31.08.2026	01.09.2026	02.09.2026	03.09.2026	04.09.2026
Penne ^(A) Mit Petersilie-Soße ^(F) Lachsstreifen ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Hackbraten ^(A, C) vom Rind und Pute Rahmsoße ^(L) Bio-Reis Erbsen Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Vollkorn Pita ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Putengeschnetzeltes ^(L) Couscous ^(A) Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Gemüsesticks Obstauswahl
Penne ^(A) mit Petersilie-Soße ^(F) mit Gebratenem Gemüse ^(D) Gurkensalat Obstauswahl	Linsen-Gemüsebratlingen ^(A, C, M) Rahmsoße ^(L) Bio-Reis Erbsengemüse Obstauswahl	Falafel ^(A) Madbucha, Vollkorn Pita ^(A, F) Israelischer Salat Schokopudding ^(F) mit Vanillesoße ^(F)	Sojageschnetzeltes ^(F, L) Couscous ^(A) Blumenkohl Gurkenscheiben Obstauswahl	Rührei ^(C) Kartoffelpüree Rahmspinat ^(F) Obstauswahl
07.09.2026	08.09.2026	09.09.2026	10.09.2026	11.09.2026
Hähnchenbrust Natur Pilzrahmsoße ^(F, L) Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Linsenbratlinge ^(A, C, M) Rahmsoße ^(F, L) Rosmarin Kartoffeln Frische Gemüsesticks Obst	Maccheroni ^(A) mit Tomatensoße Gurkensalat Honigkuchen ^(A, C)	Hamburger zum selbst belegen Burger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Panierter Seelachs ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Bio-Basmatireis mit Rosinen Mais Obstauswahl
Tofu Steak ^(F) mit Pilzrahmsoße ^(F, L) Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Linsenbratlinge ^(A, C, M) Rahmsoße ^(F, L) Rosmarin Kartoffeln Frische Gemüsesticks Obstauswahl	Maccheroni ^(A) mit Tomatensoße Gurkensalat Honigkuchen ^(A, C)	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger ^(A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup ^(L) Obstauswahl	Panierter Tofu ^(A, C, D) Zitronensoße ^(F) Bio-Basmatireis mit Rosinen Mais Obstauswahl
14.09.2026	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026	18.09.2026
Tomatencremesuppe ^(F) Ptitim Nudel ^(A) als Einlage Bauernbrot ^(A) Israelischer Salat Obstauswahl	Fischstäbchen ^(A, C, D) Remouladensoße ^(C, F) Rosmarinkartoffel Rahmspinat ^(F) Obstauswahl	Hähnchenschenkel mit Bratensauce ^(L) Quinoa Romanesco Obstauswahl	Vollkorn Spaghetti ^(A) Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Thai-curry ^(A, F) (mit Kichererbsen) Bio-Reis Brokkoli Frische Gemüsesticks Apfelkompott mit Zimt
Tomatencremesuppe ^(F) Ptitim Nudel ^(A) als Einlage Bauernbrot ^(A) Israelischer Salat Obstauswahl	Panierte Tofu Stäbchen ^(A, C) Remouladensoße ^(C, F) Rosmarinkartoffel Rahmspinat ^(F) Obstauswahl	Vegane Haferflocken Bällchen ^(A, C) mit Bratensauce ^(L) Quinoa Romanesco Obstauswahl	Vollkorn Spaghetti ^(A) Vegane Bolognese ^(F) Karottensalat Obstauswahl	Thai-curry ^(A, F) Bio-Reis Brokkoli Frische Gemüsesticks Apfelkompott mit Zimt
21.09.2026	22.09.2026	23.09.2026	24.09.2026	25.09.2026
	Fusilli ^(A) mit Basilikum Pesto ^(C, F) Tomatensalat Obstauswahl	Currywurst ^(L) (Kalb-Puten) Vollkornbrötchen ^(A) Kartoffelpüree, Gemüsesticks Obstauswahl	Putengulasch ^(L) Couscous ^(A) Prinzessen Bohnen Paprikasticks Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl
	Fusilli ^(A) mit Basilikum Pesto ^(C, F) Tomatensalat Obstauswahl	Soja-Currywurst ^(L) Vollkornbrötchen ^(A) Kartoffelpüree, Gemüsesticks Obstauswahl	Sojagulasch ^(F, L) Couscous ^(A) Prinzessen Bohnen Paprikasticks Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl
28.09.2026	29.09.2026	30.09.2026		
Penne ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Hähnchengeschnetzeltes Jägerrahmsoße ^(F, L) Vollkornreis Finger-Möhrrchen Obstauswahl	Putenschwarma 1 Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Mango Sorbet		
Penne ^(A) mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Sojaschnitzel ^(A, F) Champignonrahmsoße ^(F, L) Vollkornreis Finger-Möhrrchen Obstauswahl	Gemüse-Bohnen-Schwarma 1 Pita ^(A) Madbucha Israelischer Salat Mango Sorbet		

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfid

Allergene:

A-Glutenhaltiges Getreide

C-Eier

D-Fisch

E-Erdnuss

F-Soja

H-Schalenfrüchte

L-Sellerie

M-Senf

N-Sesam

O-Sulfite

P-Lupinen

■ Vegetarische

*nur mit

Voranmeldung

■ Neue Gerichte

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.