Speiseplan

Westendschule - Hort, November 2026 GLUTENFREI / ALLERGIKER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.11.2026	**03.11.2026**	**04.11.2026**	**05.11.2026**	**06.11.2026**
Hackbraten vom Rind und Pute **Rahmsoße** (L) **Rosmarinkartoffeln** **Blumenkohl** **Obstauswahl**	**Gemüsebällchen** **1 glutenfreies Brötchen** **Vollkorn Pita** (A) **Madbucha** **Israelischer Salat** **Schokopudding**	**Glutenfreie Fusilli** **mit Petersilien-Soße** **Lachsstreifen** (D) **Gurkensalat** **Obstauswahl**	**Hähnchen geschnetzelte**(L) **Bio-Basmatireis** **Romanesco** **Obstauswahl**	**Kurbis-Cremesuppe** **Gluten Frei Ptitim-Nudeln**(A) **Gurkensalat** **Obstauswahl**
Hackbraten vom Rind und Pute **Rahmsoße** **Rosmarinkartoffeln** **Blumenkohl** **Obstauswahl (ohne)**	**Falafel** (A) **Vollkorn Pita** (A) **Madbucha (Kräuter Dip)** (A, C, F) **Israelischer Salat (Gurken Salat)** **Schokopudding**(F) **mit Vanillesoße**(F)	**Fusilli** **mit Petersilien-Soße** **Lachsstreifen** (D) **Gurkensalat** **Obstauswahl (ohne)** (VEGETARISCHES MENÜ)	**Hähnchen geschnetzelte** **Bio-Basmatireis** **Romanesco** **Obstauswahl (ohne)**	**Kurbis-Cremesuppe** **Ptitim-Nudeln**(A) **Gurkensalat** **Obstauswahl**
09.11.2026	**10.11.2026**	**11.11.2026**	**12.11.2026**	**13.11.2026**
Guten frei Makkaroni **mit Tomatensauce** **Gurkensalat** **Gluten Frei Kuchen**	**Kabeljau-Filet**(D) **Kartoffelpüree** **cremiger Wirsing** **frische Gemüsesticks** (Paprika, Kohlrabi) **Obstauswahl**	**glutenfreies Brötchen** **Fleischburger** **Eisbergsalat, Tomaten, Gurken,** **Kartoffelecken, Ketchup**(L) **Obstauswahl**	**Chili sin Carne** **Basmatireis** **Blattsalat mit Karottenstreifen** **und Essig/Öl** **Obstauswahl**	**Hähnchenbrustfilet** **mit Bratenrahmsoße** (L) **Quinoa** **Brokkoli** **Obstauswahl**
Makkaroni(A) **mit Tomatensauce** **(Champignonsauce)** **Gurkensalat** **Karottenkuchen** (A, C, F)	**Kabeljau in Backteig**(A) **Kartoffelpüree** **cremiger Wirsing** **frische Gemüsesticks** (Kohlrabi) **Obstauswahl (ohne)** (VEGETARISCHES MENÜ)	**Hamburger**(A) **zum selbst belegen** **Fleischburger** **Eisbergsalat, Tomaten (ohne),** **Gurken, Kartoffelecken,** **Ketchup**(L) **(Mayonnaise)**(C) **Obstauswahl (ohne)**	**Chili sin Carne** **(Asiatisch Gemüse Pfanne)** **Basmatireis** **Blattsalat mit** **Karottenstreifen (ohne)** **und Essig/Öl** **Obstauswahl (ohne)**	**Hähnchenbrustfilet** **mit Bratenrahmsoße** (L) **Quinoa** **Brokkoli** **Obstauswahl (ohne)**
16.11.2026	**17.11.2026**	**18.11.2026**	**19.11.2026**	**20.11.2026**
Glutenfrei Nudel **mit Basilikum Pesto** **Tomatensalat** **Obstauswahl**	**Mehlierter Seelachs**(D) **Ketchup** **Bratkartoffel** **Brokkoli** **Obstauswahl**	**Putengulasch** **Glutenfreie Couscous** **Leipziger Allerlei** **Romanasalat** **Apfelkompott**	**Putenschwarma** **2 glutenfreies Brötchen** **Madbucha** **Israelischer Salat** **Obstauswahl**	**Gebratener Polenta Steak** **Kartoffelpüree** **Rahmspinat** **Kohlrabi Sticks** **Obstauswahl**
Fusilli **mit Basilikum Pesto** **Tomatensalat (Krautsalat)** **Obstauswahl (ohne)**	**Seelachs-Fischnuggets** (A, C, D) **Remouladensoße** (C, F) **(Mayonnaise)**(C) **Bratkartoffel** **Brokkoli** **Obstauswahl (ohne)**	**Putengulasch** **Couscous** **Leipziger Allerlei** **(Romanesco)** **Romanasalat** **Apfelkompott** **(Pflaumenkompott)**	**Putenschwarma** **2 Pita**(A) **Madbucha (Kräuter-Dip)** (A, C, F) **Israelischer Salat (Blattsalat)** **Obstauswahl (ohne)**	**Rührei** **Kartoffelpüree** **Rahmspinat** **Kohlrabi Sticks** **Obstauswahl (Ohne)**
23.11.2026	**24.11.2026**	**25.11.2026**	**26.11.2026**	**27.11.2026**
Glutenfreie Penne **mit Linsenbolognese** **Rote-Bete-Salat** **Obstauswahl**	**Fleischkäse (Pute, Rind)** **1 glutenfreies Brötchen** **Rosmarinkartoffeln** **Krautsalat** **Ketchup**(L) **Obstauswahl**	**Hähnchenschenkel** **Bratensauce** (L) **Quinoa** **Gurkenscheiben** **Glutenfreier-Kuchen** (C, F)	**Gebratene Tilapia** (A, C, D) **Zitronensaure** **Basmatireis** **Brokkoli** **Obstauswahl**	**Maisbratlingen** **mit Tomatensoße** **Guten Frei Bulgur** **Romanesco** **Obstauswahl**
Penne (A) **mit Linsenbolognese** **(Linsen-Curry)** **Rote-Bete-Salat** **Obstauswahl (ohne)**	**Fleischkäse (Pute, Rind)** **Brötchen** (A) **Rosmarinkartoffeln** **Krautsalat** **Ketchup** (L) **(Mayonnaise)**(C) **Obstauswahl (Ohne)**	**Hähnchenschenkel** **Bratensauce** (L) **(Carry Soße)** **Quinoa** **Gurkenscheiben** **Vanillekuchen** (A, C)	**Paniert Tilapia** (A, C, D) **Zitronensaure** **Basmatireis** **Brokkoli** **Obstauswahl (Ohne)**	**Maisschnitzel** (A, C) **mit Tomatensoße** **(Pilze Rahmsoße)** **Bulgur** **Romanesco** **Obstauswahl (Ohne)**

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	

Vegetarische
*nur mit
Voranmeldung

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.