Speiseplan

Hort- und Grundschule, November 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
02.11.2026	**03.11.2026**	**04.11.2026**	**05.11.2026**	**06.11.2026**
Hackbraten (A,C) vom Rind und Pute **Rahmsoße** (L) **Rosmarinkartoffeln** **Erbsengemüse** **Obstauswahl**	**Falafel** (A) **Madbucha,** **2 Vollkorn-Pitas** (A, F) **Israelischer Salat** **Schokopudding** (F) **mit Vanillesoße**(F)	**Fusilli**(A) **mit Petersiliensoße** (F) **Lachsstreifen** (D) **Paprikasticks** **Obstauswahl**	**Hähnchengeschnetzeltes** (L) **Bio-Basmatireis** **Leipziger Allerlei** **Obstauswahl**	**Kurbis-Cremesuppe** (F) **Ptitim-Nudeln**(A) **Gurkensalat** **Obstauswahl**
Linsen-Gemüsebratlinge (A, C, M) **Rahmsoße** (L), **Rosmarinkartoffeln** **Erbsengemüse** **Obstauswahl**	**Falafel** (A) **Madbucha,** **2 Vollkorn-Pitas** (A, F) **Israelischer Salat** **Schokopudding** (F) **mit Vanillesoße** (F)	**Fusilli** (A) **mit Petersiliensoße** (F) **gebratene Pilze** **Paprikasticks** **Obstauswahl**	**Sojageschnetzeltes** (F,L) **Bio-Basmatireis** **Leipziger Allerlei** **Obstauswahl**	**Kurbis-Cremesuppe** (F) **Ptitim-Nudeln**(A) **Gurkensalat** **Obstauswahl**
09.11.2026	**10.11.2026**	**11.11.2026**	**12.11.2026**	**13.11.2026**
Makkaroni (A) **mit Tomatenrahmsoße** (F) **Gurkensalat** **Karottenkuchen** (A, C, F)	**Kabeljau im Backteig** (A, D) **Kartoffelpüree** **cremiger Wirsing** (F) **frische Gemüsesticks** (Paprika, Karotten) **Obstauswahl**	**Hamburger zum selbst belegen** **Rinderburger** (A, C) **Eisbergsalat, Tomaten, Gurken,** **Kartoffelecken, Ketchup** (L) **Obstauswahl**	**Chili sin Carne** **Basmatireis** **Blattsalat mit Karottenstreifen** **und Essig/Öl** **Obstspieße**	**Hähnchenbrustfilet** **mit Bratenrahmsoße** (F, L) **Quinoa** **Brokkoli** **Obstauswahl**
Makkaroni (A) **mit Tomatenrahmsoße** (F) **Gurkensalat** **Karottenkuchen** (A, C, F)	**Tofusteak im Backteig** (F, A) **Kartoffelpüree** **cremiger Wirsing** (F) **frische Gemüsesticks** (Paprika, Karotten) **Obstauswahl**	**Hamburger zum selbst belegen** **Veggieburger** (A, C) **Eisbergsalat, Tomaten, Gurken,** **Kartoffelecken, Ketchup** (L) **Obstauswahl**	**Chili sin Carne** **Basmatireis** **Blattsalat mit Karottenstreifen** **und Essig/Öl** **Obstspieße**	**gebratene Polenta** **mit Veganer Rahmsoße** (F, L) **Quinoa** **Brokkoli** **Obstauswahl**
16.11.2026	**17.11.2026**	**18.11.2026**	**19.11.2026**	**20.11.2026**
Fusilli (A) **mit Basilikumpesto** (C, F) **Tomatensalat** **Obstauswahl**	**Seelachs-Fischnuggets** (A, C, D) **Bratkartoffel** **Remouladensoße** (F) **Brokkoli** **Obstauswahl**	**Putengulasch** (A) **Couscous** (A) **Leipziger Allerlei** **Apfelkompott mit Zimt**	**Putenschwarma** **2 Pita**(A) **Madbucha** **Israelischer Salat** **Obstauswahl**	**Rührei** (C) **Drillinge** **Rahmspinat** (F) **frische Gemüsesticks** (Gurken, Karotten) **Obstauswahl**
Fusilli (A) **mit Basilikumpesto** (C, F) **Tomatensalat** **Obstauswahl**	**Panierte Gemüsestäbchen** (A, C) **Bratkartoffel** **Remouladensoße** (F) **Brokkoli** **Obstauswahl**	**Sojagulasch** (F, L) **Couscous** (A) **Leipziger Allerlei** **Apfelkompott mit Zimt**	**Gemüse-Bohnen-Schwarma** **2 Pita**(A) **Madbucha** **Israelischer Salat** **Obstauswahl**	**Rührei** (C) **Drillinge** **Rahmspinat** (F) **frische Gemüsesticks** (Gurken, Karotten) **Obstauswahl**
23.11.2026	**24.11.2026**	**25.11.2026**	**26.11.2026**	**27.11.2026**
Penne (A) **mit Linsenbolognese** **Rote-Bete-Salat** **Obstauswahl**	**Fleischkäse (Pute, Rind)** **Vollkorn-Brötchen** (A) **Rosmarinkartoffeln** **Krautsalat** **Ketchup**(L) **Obstauswahl**	**Hähnchenschenkel** **Bratensauce** (L) **Quinoa** **frische Gemüsesticks** (Gurken, Karotten) **Vanillekuchen** (A, C)	**Paniertes Tilapia Filet** (A, C, D) **Zitronensaure** (C, F) **Basmatireis** **Erbsen** **Obstauswahl**	**Maisschnitzel** (A, C) **mit Tomatensoße** **Bulgur** **Romanesco** **Obstauswahl**
Penne (A) **mit Linsenbolognese** **Rote-Bete-Salat** **Obstauswahl**	**Linsenbratlinge** **Vollkorn-Brötchen** (A) **Rosmarinkartoffeln** **Krautsalat** **Ketchup**(L) **Obstauswahl**	**Vegane Haferflocken-Bällchen** (A,C) **Bratensauce**(L) **Quinoa** **Frische Gemüsesticks** (Gurken, Karotten) **Vanillekuchen** (A, C)	**Tofuschnitzel** (A, C, L) **Zitronensaure** (C, F) **Basmatireis** **Erbsen** **Obstauswal**	**Maisschnitzel** (A, C) **mit Tomatensoße** **Bulgur** **Romanesco** **Obstauswahl**

Zusatzstoffe:

[1] Enthält Natriumsulfit

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

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.