# Speiseplan

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

**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.