

Speiseplan

Grundschule und Hort, März 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		01.03.2023	02.03.2023	03.03.2023
		Lachs aus dem Ofen (D) Teriyakisoße (A, F, N) Reis Gurkensalat Apfelkompott	Putengeschnetzeltes (L) Schwenkkartoffeln ¹ Karottengemüse Obst	Farfalle (A) Tomatenrahmsoße (F) Gemischter Salat mit Soja-Dressing (C, F) Obstauswahl
		Tofusteak (F) Teriyakisoße (A, F, N) Reis Gurkensalat Apfelkompott	Sojageschnetzeltes (F) Schwenkkartoffeln ¹ Karottengemüse Obst	Farfalle (A) Tomatenrahmsoße (F) Gemischter Salat mit Soja-Dressing (C, F) Obstauswahl
06.03.2023	07.03.2023	08.03.2023	09.03.2023	10.03.2023
2 Hotdogs zum selbst belegen (A) Geflügelwürstchen Röstzwiebeln, Essiggurken Ketchup (L), Senf (M), Mayo (C) Kartoffelecken, Krautsalat Obst	Fischnuggets vom Kabeljau (A, C, D) Remouladensoße (F) Duftreis Brokkoli Vanilleeis (C, F) mit Erdbeersoße und Zuckerstreusel	Falafel (A) Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obst	Hähnchenbrust Naturell Bratenrahmsoße (F, L) Penne (A) Fingermöhrrchen Obst	Buchstabensuppe (A) Vegetarische Würstchen (F) 1 Mini Baguette (A) Frische Gemüsesticks Obst
2 Hotdogs zum selbst belegen (A) Vegetarische Würstchen (F) Röstzwiebeln, Essiggurken Ketchup (L), Senf (M), Mayo (C) Kartoffelecken, Krautsalat Obst	Tofunuggets (A, C, F) Remouladensoße (F) Duftreis Brokkoli Vanilleeis (C, F) mit Erdbeersoße und Zuckerstreusel	Falafel (A) Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obst	Sojaschnitzel (A, F) mit Veganer Rahmsoße (F, L) Penne (A) Fingermöhrrchen Obst	Buchstabensuppe (A) Vegetarische Würstchen (F) 1 Mini Baguette (A) Frische Gemüsesticks Obst
13.03.2023	14.03.2023	15.03.2023	16.03.2023	17.03.2023
Hamburger zum selbst belegen Rinderburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup (L) Obst	Linsen-Kokos-Curry mit Gemüse Couscous (A) Gurkensalat Obst	Backfisch vom Rotbarsch (A, C, D) Remouladensoße (C, F) Schwenkkartoffeln ¹ Romanesco Himbeersorbet	Paprikagulasch (A, F) Bulgur (A) Frische Gemüsesticks Obst	Hackfleischbällchen (A, C) vom Rind und Pute mit Tomatensoße Parboiled Reis israelischer Salat Obst
Hamburger zum selbst belegen Veggieburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup (L) Obst	Linsen-Kokos-Curry mit Gemüse Couscous (A) Gurkensalat Obst	Kichererbsen-Gemüse-Pfanne Schwenkkartoffeln ¹ Romanesco Himbeersorbet	Paprikagulasch (A, F) Bulgur (A) Frische Gemüsesticks Obst	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Parboiled Reis Israelischer Salat Obst
20.03.2023	21.03.2023	22.03.2023	23.03.2023	24.03.2023
Spaghetti Bolognese (A, L) Karottensalat Obst	Kürbiscremesuppe (F) 2 Kartoffelpuffer (A, C) mit Apfelmus Frische Gemüsesticks Obst	Seelachs paniert (A, C, D) Zitronenspalte Basmatireis Mais Obst	1 Hähnchenschnitzel (A, C) Zitronenspalte, Ketchup (L) Makkaroni (A) Gurkensalat Frischer Obstsalat	Rührei (C, F) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F) Obst
Spaghetti (A) mit Soja-Bolognese (L) Karottensalat Obst	Kürbiscremesuppe (F) 2 Kartoffelpuffer (A, C) mit Apfelmus Frische Gemüsesticks Obst	Mediterrane Kidneybohnen Basmatireis Mais Obst	1 Gemüse-Schnitzel (A, C) Zitronenspalte, Ketchup (L) Makkaroni (A) Gurkensalat Frischer Obstsalat	Rührei (C, F) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F) Obst
27.03.2023	28.03.2023	29.03.2023	30.03.2023	31.03.2023
Asia-Gemüse-Pfanne Süß-Sauer (F, L) mit gebratenen Asia-Nudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Putenschwarma Couscous (A) israelischer Salat Obst	Gnocchi mit Tomatensoße Leipziger Allerlei Frische Gemüsesticks Obst	Hähnchenschenkel mit Kartoffelecken Ketchup (L) Farmersalat (C, F, L) Blaubeer-Muffin (A, C, F)	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Remouladensoße, Basmatireis Erbsen Obst
Asia-Gemüse-Pfanne Süß-Sauer (F, L) mit gebratenen Asia-Nudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Veganer Soja-Shwarma Couscous (A) israelischer Salat Obst	Gnocchi mit Tomatensoße Leipziger Allerlei Frische Gemüsesticks Obst	Vegane Blumenkohl Wings mit Kartoffelecken Ketchup (L) Farmersalat (C, F, L) Blaubeer-Muffin (A, C, F)	Marinierter Tofusteak (F) Zitronenspalten Remouladensoße, Basmatireis Erbsen Obst

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfid

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
Vorankündigung

Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH

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.