

Speiseplan

Grundschule und Hort, Juni 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			01.06.2023	02.06.2023
			Falafel (A) Tahini-Sauce (N), Hummus (N) Pita (A) Israelischer Salat Mangosorbet	Linsen-Mediterraner Art Couscous (A) Eisbergsalat mit Essig/Öl Obstauswahl
			Falafel (A) Tahini-Sauce (N), Hummus (N) Pita (A) Israelischer Salat Mangosorbet	Linsen-Mediterraner Art Couscous (A) Eisbergsalat mit Essig/Öl Obstauswahl
05.06.2023	06.06.2023	07.06.2023	08.06.2023	09.06.2023
Putengeschnitzeltes (L) Schwenkkartoffeln ¹ Gurkensalat Erdbeersorbet	Penne (A) mit Tomatensoße Bunter Salat Gurken, Karotten und Tomaten Obstauswahl	Hackbraten (A, C) vom Rind und Pute Bratensoße (L), Vollkornreis Erbsen Obstauswahl	Fronleichnam	Beweglicher Ferientag
Gemüsegeschnitzeltes (F) Schwenkkartoffeln ¹ Gurkensalat Erdbeersorbet	Penne (A) mit Tomatensoße Bunter Salat Gurken, Karotten und Tomaten Obstauswahl	Asia-Gemüse-Pfanne (A, F, N) Vollkornreis Frische Gemügesticks Obstauswahl		
12.06.2023	13.06.2023	14.06.2023	15.06.2023	16.06.2023
Spaghetti (A) mit Linsensauce (L) Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F) Obstauswahl	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben Obstauswahl	Putenschwarma mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Schokoladeneis (C, F)	Gemüse-Kichererbsen Ragout Basmatireis Rote Bete Obstauswahl
Spaghetti (A) mit Linsensauce (L) Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstauswahl	Gemüse im Backteig (A, C) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F) Obstauswahl	Gebrautes Tofusteak (F) mit Tomatenrahmsoße (F) Quinoa Maiskolben Obstauswahl	Gegrilltes Gemüse mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Schokoladeneis (C, F)	Gemüse-Kichererbsen Ragout Basmatireis Rote Bete Obstauswahl
19.06.2023	20.06.2023	21.06.2023	22.06.2023	23.06.2023
Fleischkäse Kartoffelecken Ketchup (L) Gurkensalat Obstauswahl	Maisschnitzel (A, C) mit Tomatensoße Parboiled-Reis Leipziger Allerlei Obstauswahl	Seelachs paniert (A, C, D) Zitronensoße (F) Bulgur (A) Karottensalat Erdbeersorbet	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Süßkartoffelpüree ¹ , Ketchup (L) Obstauswahl	Feines Ratatouille Gemüse mit Reismudeln (A) Frische Gemügesticks Obstauswahl
Tofusteak (F) Kartoffelecken Ketchup (L) Gurkensalat Obstauswahl	Maisschnitzel (A, C) mit Tomatensoße Parboiled-Reis Leipziger Allerlei Obstauswahl	Gemüse-Kokos-Curry (F) mit Bulgur (A) Karottensalat Erdbeersorbet	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Süßkartoffelpüree ¹ , Ketchup (L) Obstauswahl	Feines Ratatouille Gemüse mit Reismudeln (A) Frische Gemügesticks Obstauswahl
26.06.2023	27.06.2023	28.06.2023	29.06.2023	30.06.2023
2 Hotdogs Geflügelwiener Brötchen (A) Essiggurken, Röstzwiebeln Ketchup (L), Schwenkkartoffeln ¹ Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Eisbergsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Putenrollbraten mit Curryrahmsoße (L) Kartoffelecken Karottengemüse Obstauswahl	Fischstäbchen (A, C, D) Remouladensoße (C, F) Zitronenspalten Schwenkkartoffeln ¹ Brokkoli Vanille-Muffin mit Schokostreusel (A, C, F)	Vollkorn-Penne (A) Tomatenrahmsoße (F) israelischer Salat Obstauswahl
2 Hotdogs Vegane Würstchen (A, F) Brötchen (A) Essiggurken, Röstzwiebeln Ketchup (L), Schwenkkartoffeln ¹ Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Eisbergsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Schwarzwurzelragout (F) Kartoffelecken Karottengemüse Obstauswahl	Panierte Gemügestäbchen (A, C) Remouladensoße (C, F) Zitronenspalten Schwenkkartoffeln ¹ Brokkoli Vanille-Muffin mit Schokostreusel (A, C, F)	Vollkorn-Penne (A) Tomatenrahmsoße (F) israelischer Salat Obstauswahl

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfat

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
■ Neue Gerichte

Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH
Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt

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.

Wasser als Getränk steht an der Mensa zur Verfügung