

Speiseplan

Hort und Grundschule, Juni 2024

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|---|--|
| 03.06.2024 | 04.06.2024 | 05.06.2024 | 06.06.2024 | 07.06.2024 |
| Vollkorn Penne (A) mit Rahmpaprikasoße (F) Karottensalat Obstauswahl | Tilapia in Backteig (A) Kurkuma-Orangen Soße (F) Langkornreis Erbsen Obstauswahl | Hähnchenbrust naturell Rahmsoße (F, L) Quinoa (A) Finger-Möhrrchen Vanillekuchen (A) | Rindergulasch (L) Ptitim Nudel (A) Maiskolben Gurken Sticks Obstauswahl | Gekochte Eier (C) Mit Grüne Soße (F, C) Drillinge Kartoffeln Paprika Stick Obstauswahl |
| Vollkorn Penne (A) mit Rahmpaprika Soße (F) Karottensalat Obstauswahl | Tofu in Backteig (A, F,) Kurkuma-Orangen-Soße (F) Langkornreis Erbsen Obstauswahl | Gemüse Frikadellen mit Rahmsoße (F, L) Quinoa(A) Finger-Möhrrchen Vanillekuchen (A) | Sojagulasch (F, L) Ptitim Nudel (A) Maiskolben Gurken Sticks Obstauswahl | Gekochte Eier (C) Mit Grüne Soße (F, C) Drillinge Kartoffeln Paprika Stick Obstauswahl |
| 10.06.2024 | 11.06.2024 | 12.06.2024 | 13.06.2024 | 14.06.2024 |
| Putenragout (L) Vollkornreis Brokkoli Obstauswahl | Fusilli(A) Mit Petersilie-Soße (F) und Lachsstreifen (D) Gurkensalat Vanilleeis (F) | | | Veganes Paprikagulasch (F) Couscous (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl |
| Sojaragout (F,L) Vollkornreis Brokkoli Obstauswahl | Fusilli (A) mit Petersilie-Soße (F) mit Gebratener Gemüse (D) Gurkensalat Vanilleeis (F) | | | Veganes Paprikagulasch (F) Couscous (A) Frische Gemüsesticks Obstauswahl |
| 17.06.2024 | 18.06.2024 | 19.06.2024 | 20.06.2024 | 21.06.2024 |
| Spaghetti (A) Rinderbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl | Gemüse-Bohnen-Schawarma Vollkorn Pita(A) Tahinisauce (N), Madbucha Gurkensalat Obstauswahl | Fleischkäse (Pute, Rind) 1 Brötchen (A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat Obstauswahl | Fischstäbchen (A, C, D) Remouladensoße (C, F) Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat (F) Rote Grütze mit Vanillesoße (F) | Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl |
| Spaghetti (A) Veganer Bolognese (F) Rote-Bete-Salat Obstauswahl | Gemüse-Bohnen-Schawarma Vollkorn Pita(A) Tahinisauce (N), Madbucha Gurkensalat Obstauswahl | Linsenbratlinge 1 Brötchen (A) Rosmarinkartoffeln Krautsalat Obstauswahl | Panierte Gemüsestäbchen (A, C) Remouladensoße (C, F) Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat (F) Rote Grütze mit Vanillesoße (F) | Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl |
| 24.06.2024 | 25.06.2024 | 26.06.2024 | 27.06.2024 | 28.06.2024 |
| Hähnchenschenkel Mit Bratensauce (L) Quinoa Gurkenscheiben Mango Sorbet | Falafel (A) Pita (A) Hummus (N) Israelischer Salat Obstauswahl | Panierter Seelachs (A, C, D) Zitronensoße (F) Vollkornreis, Mais Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Hähnchenschnitzel (A, C) Mit Zitronenspalten Kartoffelecken Blattsalat mit Essig/Öl Ketchup Obstauswahl | Tomatencremesuppe (F) Ptitim Nudel (A) 2 Borekas Paprika sticks Obstauswahl |
| Vegane Haferflocken-Bällchen (A, C) Mit Bratensauce(L) Quinoa Gurkenscheiben Mango Sorbet | Falafel (A) Pita (A) Hummus (N) Israelischer Salat Obstauswahl | Panierter Tofu (A, C, F) Zitronensoße (F) Vollkornreis Mais Frische Gemüsesticks Obstauswahl | Maisschnitzel (A, C, ,F) Mit Zitronenspalten Kartoffelecken, Blattsalat mit Essig/Öl, Ketchup Obstauswahl | Tomatencremesuppe (F) Ptitim Nudel (A) 2 Borekas Paprika sticks Obstauswahl |

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
Voranmeldung
■ Neue Gerichte

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.