

Speiseplan

Grundschule, Hort und Philanthropin, März 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.03.2021	02.03.2021	03.03.2021	04.03.2021	05.03.2021
Hamburger zum selbst belegen Rinderburger (Weizen, Ei) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup (Sellerie) Obst	Spaghetti (Weizen) mit Gemüsebolognese (Sellerie) Kohlrabisticks Obst	Hähnchenschenkel im Ofen gebacken Bratensoße (Sellerie) Bulgur (Weizen) Maiskolben Obst	Lachs aus dem Ofen (Fisch) Zitronensoße (Weizen, Soja) Basmatireis Spinat Ananas-Wackelpudding	Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße (Ei, Soja) Salzkartoffeln ¹ Eisbergsalat mit Essig/Öl Dressing Obst
Hamburger zum selbst belegen Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken Kartoffelecken, Ketchup (Sellerie) Obst	Spaghetti (Weizen) mit Gemüsebolognese (Sellerie) Kohlrabisticks Obst	Ratatouille Bulgur (Weizen) Maiskolben Obst	Gemüse-Auflauf (Sellerie, Ei, Soja) Zitronensoße (Weizen, Soja) Basmatireis Spinat Ananas-Wackelpudding	Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße (Ei, Soja) Salzkartoffeln ¹ Eisbergsalat mit Essig/Öl Dressing Obst
08.03.2021	09.03.2021	10.03.2021	11.03.2021	12.03.2021
Rinderbraten Rahmsoße (Sellerie, Soja) Penne (Weizen) Fingermöhrrchen Obst	Fischnuggets vom Kabeljau (Weizen, Ei, Fisch) Schnittlauchsoße (Weizen, Soja) Couscous (Weizen), Brokkoli Obst	Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie) Kräutersoße ((Weizen, Soja) Risolée kartoffeln ¹ Gemischter Salat mit Kräuter- Dressing Apfelmus	Hühnerfrikassee (Weizen, Soja) Vollkornreis Erbsengemüse Obst	Kartoffelcremesuppe (Soja) Burekas mit Gemüsefüllung (Weizen, Ei, Sellerie) rote Paprikasticks Obst
Gebratene Gemüse-Variation Tomatensoße Penne Fingermöhrrchen Obst	Tofunuggets (Weizen, Ei, soja) Schnittlauchsoße (Weizen, Soja) Couscous (Weizen), Brokkoli Obst	Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie) Kräutersoße ((Weizen, Soja) Risolée kartoffeln ¹ Gemischter Salat mit Kräuter- Dressing Apfelmus	Gemüsefrikassee (Weizen, Soja) Vollkornreis Erbsengemüse Obst	Kartoffelcremesuppe (Soja) Burekas mit Gemüsefüllung (Weizen, Ei, Sellerie) rote Paprikasticks Obst
15.03.2021	16.03.2021	17.03.2021	18.03.2021	19.03.2021
Gemüseragout (Weizen, Soja) Bulgur (Weizen) Paprikasalat Obst	Putenrollbraten Bratensoße (Sellerie) Parboiled Reis Tomatensalat Obst	Backfisch vom Rotbarsch (Weizen, Ei, Fisch) Remouladensoße (Ei, Soja) gedämpfte Kartoffeln ¹ Gurkensalat Frischer Obstsalat	Hackfleischbällchen (Weizen, Ei) vom Rind und Pute mit Tomatensoße Makkaronis (Weizen) Blumenkohl Obst	Nudel-Gemüse-Auflauf (Weizen, Ei, Soja, Sellerie) Paprikasoße Eisbergsalat mit Kräuter-Soja- Dressing (Ei, Soja) Obst
Gemüseragout (Weizen, Soja) Bulgur (Weizen) Paprikasalat Obst	Asia-Gemüse-Pfanne (Soja) Parboiled Reis Tomatensalat Obst	Backfisch vom Rotbarsch (Weizen, Ei, Fisch) Remouladensoße (Ei, Soja) gedämpfte Kartoffeln ¹ Gurkensalat Frischer Obstsalat	Falafel (Weizen) mit Tomatensoße Makkaronis (Weizen) Blumenkohl Obst	Nudel-Gemüse-Auflauf (Weizen, Ei, Soja, Sellerie) Paprikasoße Eisbergsalat mit Kräuter-Soja- Dressing (Ei, Soja) Obst
22.03.2021	23.03.2021	24.03.2021	25.03.2021	26.03.2021
Fischfrikadelle vom Viktoriabarsch (Weizen, Ei, Sellerie, Fisch) Dillsoße (Weizen, Soja) Kurkumareis Leipziger Allerlei Obst	Vollkorn Penne (Weizen) mit Tomatensoße Gemischter Salat mit Zitronen- Dressing Schokoladenkuchen (Weizen, Ei, Soja)	Puten-Curry (Sellerie, Soja) Couscous (Weizen) Rote Bete Obst	Rührei (Ei) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (Soja) Obst	Hähnchenschnitzel mit Paprikasoße Quinoa Maisgemüse Obst
Knusprige Zucchini schnitzel (Ei, Weizen) Dillsoße (Weizen, Soja) Kurkumareis Leipziger Allerlei Obst	Vollkorn Penne (Weizen) mit Tomatensoße Gemischter Salat mit Zitronen- Dressing Schokoladenkuchen (Weizen, Ei, Soja)	Gemüse-Curry (Sellerie, Soja) Couscous (Weizen) Rote Bete Obst	Rührei (Ei) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (Soja) Obst	Tofuschnitzel (Weizen, Ei, Soja) mit Paprikasoße Quinoa Maisgemüse Obst
29.03.2021	30.03.2021	31.03.2021		
				

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfit
² Enthält Glutamat



Vegetarische

*nur mit Voranmeldung

Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH

Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt

Wasser als Getränk steht in 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.