

# Speiseplan

Hort- und Grundschule, Februar 2025


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>03.02.2025</b>	<b>04.02.2025</b>	<b>05.02.2025</b>	<b>06.02.2025</b>	<b>07.02.2025</b>
Vollkorn Spaghetti <sup>(A)</sup> Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Falafel <sup>(A)</sup> Madbucha, Hummus <sup>(N)</sup> Vollkorn Pitas <sup>(A, F)</sup> Israelischer Salat Schokopudding <sup>(F)</sup> mit Vanillesoße <sup>(F)</sup>	Fisch Nuggets <sup>(A, C, D)</sup> Remouladensoße <sup>(C, F)</sup> Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat <sup>(F)</sup> Obstauswahl	Hähnchengeschnetzelte <sup>(L)</sup> Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe <sup>(F)</sup> Gnocchi <sup>(A)</sup> Tomatensauce Gemüesticks Obstauswahl
Vollkorn Spaghetti <sup>(A)</sup> Vegane Bolognese <sup>(F)</sup> Karottensalat Obstauswahl	Falafel <sup>(A)</sup> Madbucha, Hummus <sup>(N)</sup> Vollkorn Pitas <sup>(A, F)</sup> Israelischer Salat Schokopudding <sup>(F)</sup> mit Vanillesoße <sup>(F)</sup>	Panierte Gemüsestäbchen <sup>(A, C)</sup> Remouladensoße <sup>(C, F)</sup> Zitronenspalten, Kartoffelpüree Rahmspinat <sup>(F)</sup> Obstauswahl	Sojageschnetzelte <sup>(F, L)</sup> Quinoa Leipziger Allerlei Obstauswahl	Brokkoli-Cremesuppe <sup>(F)</sup> Gnocchi <sup>(A)</sup> Tomatensauce Gemüesticks Obstauswahl
<b>10.02.2025</b>	<b>11.02.2025</b>	<b>12.02.2025</b>	<b>13.02.2025</b>	<b>14.02.2025</b>
Makkaroni <sup>(A)</sup> mit Tomatenrahmsauce <sup>(F)</sup> Gurkensalat Karottenkuchen <sup>(A, C, F)</sup>	Kabeljau in Back Teig <sup>(A, D)</sup> Langkornreis Cremiger Wirsing <sup>(F)</sup> Frische Gemüesticks Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger <sup>(A, C)</sup> Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstspieße 	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsauce <sup>(F, L)</sup> Quinoa Frische Gemüesticks Obstauswahl
Makkaroni <sup>(A)</sup> mit Tomatenrahmsauce <sup>(F)</sup> Gurkensalat Karottenkuchen <sup>(A, C, F)</sup>	Tofu Steak in Back Teig <sup>(F, A)</sup> Langkornreis Cremiger Wirsing <sup>(F)</sup> Frische Gemüesticks Obstauswahl	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger <sup>(A, C)</sup> Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl	Chili sin Carne Basmatireis Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Obstspieße 	Gebratene Polenta mit Veganer Rahmsauce <sup>(F, L)</sup> Quinoa Frische Gemüesticks Obstauswahl
<b>17.02.2025</b>	<b>18.02.2025</b>	<b>19.02.2025</b>	<b>20.02.2025</b>	<b>21.02.2025</b>
Hackbraten <sup>(A, C)</sup> vom Rind und Pute Rahmsauce <sup>(L)</sup> Ptitim Nudel <sup>(A)</sup> Erbsengemüse Obstauswahl	Fusilli <sup>(A)</sup> mit Petersilien-Soße <sup>(F)</sup> Lachsstreifen <sup>(D)</sup> Gurkensalat Obstauswahl	Putengulasch <sup>(A)</sup> Couscous <sup>(A)</sup> Leipziger Allerlei Paprikasticks Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous <sup>(A)</sup> Frische Gemüesticks Blaubeer-Muffin <sup>(A, C)</sup>	Rührei <sup>(C)</sup> Kartoffelpüree Rahmspinat <sup>(F)</sup> Frische Gemüesticks Obstauswahl
Linsen-Gemüsebratlingen <sup>(A, C, M)</sup> Rahmsauce <sup>(L)</sup> , Ptitim Nudel <sup>(A)</sup> Erbsengemüse Obstauswahl	Fusilli <sup>(A)</sup> mit Petersilien-Soße <sup>(F)</sup> gebratene Pilze Gurkensalat Obstauswahl	Sojagulasch <sup>(F, L)</sup> Couscous <sup>(A)</sup> Leipziger Allerlei Paprikasticks Obstauswahl	Griechische Weiße Bohnen in mediterraner Tomatensoße und gegrilltes Gemüse Couscous <sup>(A)</sup> Frische Gemüesticks Blaubeer-Muffin <sup>(A, C)</sup>	Rührei <sup>(C)</sup> Kartoffelpüree Rahmspinat <sup>(F)</sup> Frische Gemüesticks Obstauswahl
<b>24.02.2025</b>	<b>25.02.2025</b>	<b>26.02.2025</b>	<b>27.02.2025</b>	<b>28.02.2025</b>
Penne <sup>(A)</sup> mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Fleischkäse (Pute, Rind) Brötchen <sup>(A)</sup> Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl	Hähnchenschenkel Bratensauce <sup>(L)</sup> Quinoa, Gurkensalat Vanillekuchen <sup>(A, C)</sup>	Paniert Tilapia Filet <sup>(A, C, D)</sup> Zitronensaure <sup>(C, F)</sup> Basmatireis Erbsen Obstauswahl	Maisschnitzel <sup>(A, C)</sup> mit Tomatensoße Bulgur Romanesco Obstauswahl
Penne <sup>(A)</sup> mit Linsenbolognese Rote-Bete-Salat Obstauswahl	Linsenbratlinge Brötchen <sup>(A)</sup> Rosmarinkartoffeln Krautsalat Ketchup <sup>(L)</sup> Obstauswahl	Vegane Haferflocken Bällchen <sup>(A, C)</sup> Bratensauce <sup>(L)</sup> Quinoa Gurkensalat Vanillekuchen <sup>(A, C)</sup>	Tofu Schnitzel <sup>(A, C, L)</sup> Zitronensaure <sup>(C, F)</sup> Basmatireis Erbsen Obstauswahl	Maisschnitzel <sup>(A, C)</sup> mit Tomatensoße Bulgur Romanesco Obstauswahl

## Zusatzstoffe:

<sup>1</sup> 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

# SONAR'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.