

Speiseplan

Hort- und Grundschule, Mai 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		01.05.2024	02.05.2024	03.05.2024
		Tag der Arbeit	Vollkorn Fusilli (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obstauswahl	Fischnuggets (A, C, D) Remouladensoße (C, F) Parboiled-Reis Frische Gemügesticks Obstauswahl
			Vollkorn Fusilli (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obstauswahl	Tofu Nuggets (A, C, F) Remouladensoße (F) Parboiled-Reis Frische Gemügesticks Obstauswahl
06.05.2024	07.05.2024	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024
Hähnchenschnetzeltes (L) Ptitim Nudel(A) Leipziger Allerlei Gemüse Sticks Himbeeren Sorbet	Falafel (A) 2 Vollkorn Pita (A) Hummus (N) Israelischer Salat Obstauswahl	Panierter Seelachs (A, C, D) Zitronensoße (F) Basmatireis, Mais Gurken Scheiben Obstauswahl	Christi Himmelfahrt	Beweglicher Ferientag
Sojageschnetzeltes (F, L) Ptitim Nudel(A) Leipziger Allerlei Gemüse Sticks Himbeeren Sorbet	Falafel (A) 2 Vollkorn Pita (A) Hummus (N) Israelischer Salat Obstauswahl	Panierter Tofu (A, C, D, F) Zitronensoße (F) Basmatireis Mais Gurken Scheiben Obstauswahl		
13.05.2023	14.05.2023	15.05.2023	16.05.2023	17.05.2023
Vollkorn Spaghetti (A) mit Paprikasoße Karottensalat	Hähnchenbrustfilet mit Jägerrahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben	Gnocchi mit Tomatensoße Frische Gemügesticks Blaubeer-Muffin (A, C, F)	Hamburger zum selbst belegen Rinderburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup (L)	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Kartoffelpüree ¹ Erbsen Frische Gemügesticks
Vollkorn Spaghetti (A) mit Paprikasoße Karottensalat	Gebratene Polenta mit Jägerrahmsoße (F,L) Quinoa Maiskolben	Gnocchi mit Tomatensoße Frische Gemügesticks Blaubeer-Muffin (A, C, F)	Hamburger zum selbst belegen Veggieburger (A, C) Eisbergsalat, Tomaten, Gurken, Kartoffelecken, Ketchup (L)	Tofu im Backteig (A, C, D) Zitronenspalten Kartoffelpüree ¹ Erbsen Frische Gemügesticks
20.05.2024	21.05.2024	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024
Pfingstmontag	Chili sin Carne Basmatireis Bunter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Hähnchenschnitzel (A, C) mit Zitronenspalten Wedges Gurkensalat, Ketchup Frische Erdbeeren	Penne (A) Rinderbolognese Karottensalat Obstauswahl	Rührei (C) Kartoffelpüree Rahmspinat (F) Frische Gemügesticks Obstauswahl
	Chili sin Carne Basmatireis Bunter Blattsalat mit Essig/Öl Obstauswahl	Maisschnitzel (A, C, F) Mit Zitronenspalten, Wedges Gurkensalat, Ketchup Frische Erdbeeren	Penne (A) Veganer-Bolognese (F) Karottensalat Obstauswahl	Rührei (C) Kartoffelpüree Rahmspinat (F) Frische Gemügesticks Obstauswahl
27.05.2024	28.05.2024	29.05.2024	30.05.2024	31.05.2024
Hähnchenschenkel Mit Bratensauce (L) Quinoa Gurkenscheiben Obstauswahl	Lachs aus dem Ofen (D) Kurkuma-Orangen Soße (F) Zitronenspalten Langkornreis Brokkoli Obstauswahl	Putenschwarma 2 Pita (A) Tahinisauce (N), Madbucha Israelischer Salat Mango Sorbet	Fronleichnam	Beweglicher Ferientag
Vegane Haferflocken Bällchen (A, C) Mit Bratensauce(L) Quinoa Gurkenscheiben Obstauswahl	Tofu Teriyaki (A, F, N) Kurkuma-Orangen Soße (F) Zitronenspalten Langkornreis, Brokkoli Obstauswahl	Gemüse-Bohnen-Schwarma 2 Pita (A) Tahinisauce (N) Madbucha Israelischer Salat Mango Sorbet		

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
■ 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