

Speiseplan

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|--|--|
| 03.01.2022 | 04.01.2022 | 05.01.2021 | 06.01.2022 | 07.01.2022 |
|  |  |  |  |  |
| 10.01.2022 | 11.01.2022 | 12.01.2022 | 13.01.2022 | 14.01.2022 |
| Frikadellen vom Rind und Pute (Weizen, Ei) Paprikasoße (Sellerie) Bulgur (Weizen), Rote Bete Obst | Spaghetti (Weizen) mit Tomatensoße Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken, Mais Essig-Öl Dressing Obst | Fischfrikadellen vom Viktoriabarsch (Fisch, Weizen, Ei) Dillsoße (Weizen, Soja) Basmatireis, Erbsengemüse Obst | Hähnchenbrustfilet, Naturell Curryrahmsoße (Soja, Sellerie) vorgekochter Weizen (Weizen) Karottensalat Apfelmöhle mit Vanillesoße (Weizen, Ei, Soja) | Paniertes Maisschnitzel (Weizen, Ei) Ofenkartoffel mit Kräuter dip (Ei, Soja) Rohkost Mix Obst |
| Ratatouille Bulgur (Weizen), Rote Bete Obst | Spaghetti (Weizen) mit Tomatensoße Eisbergsalat mit Tomaten, Gurken, Mais Essig-Öl Dressing Obst | Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie) Dillsoße (Weizen, Soja) Basmatireis Erbsengemüse Obst | Mediterranes Omelette (Weizen, Ei) Tomatensoße Vorgekochter Weizen (Weizen) Karottensalat Apfelmöhle mit Vanillesoße (Weizen, Ei, Soja) | Paniertes Maisschnitzel (Weizen, Ei) Ofenkartoffel mit Kräuter dip (Ei, Soja) Rohkost Mix Obst |
| 17.01.2022 | 18.01.2022 | 19.01.2022 | 20.01.2022 | 21.01.2022 |
| Putenragout (Sellerie) Reisnudeln (Weizen) Blumenkohl Obst | Falafel Humus (Sesam) 2 Pitas (Weizen) israelischer Salat Schokoladenpudding (Soja) | Hähnchenschenkel Im Ofen gebacken Bratensoße (Sellerie) Makkaroni (Weizen) Maiskolben Obst | Lachs aus dem Ofen (Fisch) Kräutersoße (Weizen, Soja) Kartoffelpüree ¹ Brokkoli Obst | Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie) Paprikasoße, Penne (Weizen) Gemischter Blattsalat mit Orangen-Dressing (Ei, Soja) Obst |
| Gemüseragout (Sellerie, Soja) Reisnudeln (Weizen) Blumenkohl Obst | Falafel Humus (Sesam) 2 Pitas (Weizen) israelischer Salat Schokoladenpudding (Soja) | Gefüllte Paprika Im Ofen gebacken Tomatensoße Makkaroni (Weizen) Maiskolben Obst | Zucchini-Auberginen-Auflauf (Weizen, Ei) Kräutersoße (Weizen, Soja) Kartoffelpüree ¹ Brokkoli Obst | Gemüsefrikadelle (Weizen, Ei, Sellerie) Paprikasoße, Penne (Weizen) Gemischter Blattsalat mit Orangen-Dressing (Ei, Soja) Obst |
| 24.01.2022 | 25.01.2022 | 26.01.2022 | 27.01.2022 | 28.01.2022 |
| Gemüse-Burekas (Weizen, Ei) Senfsoße (Weizen, Soja) Vollkornreis Gurkensalat Obst | Rindergeschnetzeltes (Sellerie, Soja) Bulgur (Weizen) Karottengemüse Obst | Gemüse-Bouillon (Sellerie) mit Nudel-Einlage 2 Pita Paprikasticks Obst | 1 Schnitzel von der Hähnchenbrust (Weizen, Ei) Bratenrahmsoße (Sellerie, Soja) Couscous (Weizen) Maisgemüse Marmorkuchen (Weizen, Ei, Soja) | Backfisch vom Rotbarsch (Fisch, Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) Risolée-Kartoffel ¹ , Tomatensalat Obst |
| Gemüse-Burekas (Weizen, Ei) Senfsoße (Weizen, Soja) Vollkornreis Gurkensalat Obst | Gemüsegchnetzeltes (Weizen, Soja) Bulgur (Weizen) Karottengemüse Obst | Gemüse-Bouillon (Sellerie) mit Nudel-Einlage 2 Pita Paprikasticks Obst | Kohlrabi-Schnitzel (Weizen, Ei) Rahmsoße (Sellerie, Soja) Couscous (Weizen) Maisgemüse Marmorkuchen (Weizen, Ei, Soja) | Gemüse-Variation im Backteig (Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) Risolée-Kartoffel ¹ , Tomatensalat Obst |
| 31.01.2022 | | | | |
| Gemüse-Eintopf (Sellerie) mit Kartoffeln ¹ und 2 Wiener Geflügelwürstchen Brötchen (Weizen) Gurkensticks Obst | | | | |
| Gemüse-Eintopf (Sellerie) mit Kartoffeln ¹ und 2 vegetarischen Würstchen Brötchen (Weizen) Gurkensticks Obst | | | | |

Zusatzstoffe:

¹ Enthält Natriumsulfid
² Enthält Glutamat

■ Vegetarische
*nur mit Voranmeldung

Sohar's

KOSCHER RESTAURANT & CATERING GMBH

Änderungen vorbehalten

Wasser als Getränk steht in der Mensa zur Verfügung

Unter Aufsicht des Rabbinats der Jüdischen Gemeinde Frankfurt

Grundschule, Hort und Philanthropin, Januar 2022

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.