

Speiseplan

Grundschule und Hort, Juni 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		01.06.2022	02.06.2022	03.06.2022
		Hähnchenschenkel Curryrahmsoße (F, L) Basmatireis Karotten-Erbsengemüse Obst	Tilapiafilet im Backteig (A, C, D) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F) Obst	Falafel (A) Tahini-Sauce (N), Hummus (N) Pita (A) Israelischer Salat Obst
		Mediterran gefüllte Zucchini Curryrahmsoße (F) Basmatireis Karotten-Erbsengemüse Obst	Gemüsevariation im Backteig (A, C) Kartoffelpüree ¹ Rahmspinat (F) Obst	Falafel (A) Tahini-Sauce (N), Hummus (N) Pita (A) Israelischer Salat Obst
06.06.2022	07.06.2022	08.06.2022	09.06.2022	10.06.2022
Schawuoth Jiskor	Seelachswürfel in Kräutersoße (D, F) Makkaroni (A) Brokkoli Obst	Spaghetti (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obst	Hähnchenschnitzel (A, C) mit Paprikasoße (L) Bulgur (A) Israelischer Salat Vanilleeis (C, F)	Linsenbratlinge (A, C) Karotten-Kokos-Soße Duftreis Gemischter Salat mit Essig/Öl Obst
	Makkaroni mit Champignon- Kräutersoße (A, D, F) Fische Gemüsesticks Obst	Spaghetti (A) mit Tomatensoße Gurkensalat Obst	Maisschnitzel (A, C) mit Paprikasoße (L) Bulgur (A) Israelischer Salat Vanilleeis (C, F)	Linsenbratlinge (A, C) Karotten-Kokos-Soße Duftreis Gemischter Salat mit Essig/Öl Obst
13.06.2022	14.06.2022	15.06.2022	16.06.2022	17.06.2022
Puten-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Gemüsefrikadelle (A, C, L) Couscous (A) Gurkensalat Mangosorbet	Hackbraten (A, C) vom Rind und Pute Bratensoße (L), Vollkornreis Maisgemüse Obst	Fronleichnam	Beweglicher Ferientag
Gemüse-Curry (F, L) Reisnudeln (A) Frische Gemüsesticks Obst	Gemüsefrikadelle (A, C, L) Couscous (A) Gurkensalat Mangosorbet	Asia-Gemüse-Pfanne (A, F, N) Vollkornreis Maisgemüse Obst		
20.06.2022	21.06.2022	22.06.2022	23.06.2022	24.06.2022
Cevapcici (A, C) von Rind und Pute Paprikasoße Basmatireis Krautsalat Obst	Vollkorn-Penne (A) Tomatensoße israelischer Salat Obst	Hähnchenbrustfilet mit Bratenrahmsoße (F, L) Quinoa Maiskolben Obst	Kabeljau in Teriyaki Marinade (D, F, N) Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Eisbergsalat mit Essig/öl Schokokuchen (A, C, F)	Paprikagulasch (A, F) Spirellis (A) Frische Gemüsesticks Obst
Vegetarische Cevapcici (A, C) Paprikasoße Basmatireis Krautsalat Obst	Vollkorn-Penne (A) Tomatensoße israelischer Salat Obst	Gemüseschnitzel (A, C, L) mit Tomatenrahmsoße (F) Quinoa Maiskolben Obst	Gemüsepfanne in Teriyakisoße (A, F, N) Vollkornreis Eisbergsalat mit Essig/öl Schokokuchen (A, C, F)	Paprikagulasch (A, F) Spirellis (A) Frische Gemüsesticks Obst
27.06.2022	28.06.2022	29.06.2022	30.06.2022	
Putengeschnetzeltes (L) Risolée-Kartoffeln ¹ Gurkensalat Obst	Spaghetti (A) mit Gemüse-Bolognese (L) Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Putenschwarma mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obst	Fischfrikadellen vom Viktoriabarsch (A, C, D, L) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhrchen Obst	
Gemüsegeschnetzeltes (L) Risolée-Kartoffeln ¹ Gurkensalat Obst	Spaghetti (A) mit Gemüse-Bolognese (L) Blattsalat mit Karottenstreifen und Essig/Öl Rote Grütze mit Vanillesoße (F)	Gegrilltes Gemüse mit Pita (A), Hummus (N) Couscous (A) Israelischer Salat Obst	Gemüsefrikadellen (A, C, L) Tomatenrahmsoße (F) Bulgur (A) Fingermöhrchen Obst	

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

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