

Menuplan

from March 2nd till March 27th

.....Enjoy your meal !!



All Students Grade 5 onwards don't have to order their lunch if they are registered !

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Week from March 2nd till March 6th					
A Kids Favourites	Hamburger with French fries, Tomatoes and Cucumber (B, aw, uw, as, ae, am, bm, 1, 3, 5)	Chicken soup with Wan-Tan-Noodles and fresh Vegetables, Bread (C, aw, uw, gb, ae, av, am, bc)	Pasta with Tomato sauce and Cheese (V, aw, uw, am)	Fried Escalope of Chicken with Potatoes and mixed Vegetables (C, aw, uw)	Pizza with Tomatoes, Cheese and Salami (V; P, 1, 2, 3, 15, aw, uw, am, bm, bc, 23)
B Traditional Choice	"Nasi Goreng" Stew Chicken with Rice, mixed Vegetables and Curry (C, aw, uw, av, bm)	Potato-Cauliflower-Broccoli-Soufflé with Sauce Hollandaise (V, aw, gb, ae, ay, am, bm, bc)	Roast Pork with Dumplings and red Cabbage (P, am, bm, bc, 3)	Stewed Beef with Pepper sauce, Basmati rice and Broccoli (B, am, 3)	Fried "Schupfnudeln" with Champignons and Carrots (V, aw, uw, ae)
C International Choice	Gnocchi with vegetarien Bolognese (V, aw, uw)	Chicken Masala with Basmati rice (C, am)	Paella fried Rice with Chicken and Fish (F, G, ac, af, um, 23)	Bokumbap Fried Rice with Vegetables and Egg (V, ae, 2)	Fish in Batter with Potatoes, Cauliflower, and Remoulade (F, aw, uw, ae, gb, af, am)
Week from March 09th till March 13th					
A Kids Favourites	Chicken Crossies with French fries and Sweet Corn (C, aw, uw)	Pasta with Tomato sauce and Cheese (V, aw, uw, am)	Pancake with Cinnamon, Sugar and Applesauce (V, 3, aw, uw, ae, am)	Spaghetti "Bolognese" with Cheese (B, aw, uw, am)	Fish fingers with Rice and Peas (F, aw, uw, am, af)
B Traditional Choice	Omelette with Spinach and Potatoes (V, ae, am)	Fried Sausage with mashed Potatoes and "Sauerkraut" (P, 3, 4, 7, 15, aw, ay, am, bm, bc, au)	Tandoori Chicken with Basmati rice and mixed Vegetables (G, am)	Potato fritters filled with Cream Cheese served with a Dip (V, am)	Fricassee of Chicken with Peas, Asparagus and Rice (C, aw, uw, gb, am)
C International Choice	Goulash of Pork sweet/sour with Noodles (P, aw, uw, bc, 2)	Vegetarian Mandus with Rice and Sojasauce (V, aw, uw, ay)	LAHMACUN filled with Beef and Salad, stewed Turkey available (B, C, aw, uw, av, am, 23)	Steak of Pork with fried Potatoes and Beans (P, am)	Vegetarian Lasagne with Tomatoes and Cheese (V, aw, uw, gb, ay, am, bc, 23)
Week from March 16th till March 20th					
A Kids Favourites		Cevapcici with Rice and mixed Vegetables (B, aw, uw, ae)	Pasta with Tomato sauce and Cheese (V, aw, uw, am)	Fried Escalope of Chicken with Wedges and mixed Vegetables (C, aw, uw, gb, am)	Pizza with Tomatoes, Cheese and Salami (V; P, 1, 2, 3, 15, aw, uw, am, bm, bc, 23)
B Traditional Choice	Staff Training Day No School	Tagliatelle with Spinach sauce and Cheese (V, aw, uw, ae, am)	Potato-Pumkin-Fritters with mixed Vegetables and Dip (V, aw, uw, bc, am)	Hot Soup with Raviolis and Bread (V, aw, uw, nr, as, ae, am, bc)	Filet of Fish Francais with Rice and Broccoli (F, 1, aw, uw, af)
C International Choice		Stewed Chicken "Zürich Style" with Potatofritters and Mushrooms (C, am)	"Arroz con Pollo" Chicken with Rice, Peas and Bell Pepper (C)	Yeast Dumpling with Sour Cherry and Custard (V, 3, aw, uw, ae, am)	Fried Mie noodles with Carrots, Leek, Broccoli and Chicken (C, aw, uw, av, 23)
Week from March 23rd till March 27th					
A Kids Favourites	Hot Dog with Cucumber, Onions, French fries and Ketchup (C, 3, 7, 15, aw, uw, gb, ae, av)	Pasta "Napoli" with Tomato sauce and Cheese (V, aw, uw, am)	Meatballs with Basamti rice and Broccoli (B, aw, uw, am)	Spaghetti "Bolognese" with Cheese (B, aw, uw, am)	Fish Nuggets with French fries and Carrots (F, aw, uw, af)
B Traditional Choice	Goulash of Beef with Noodles and Bell Pepper (B, aw, uw)	"Frankfurter Grüne Soße" Herb sauce with boiled Eggs and Potatoes (V, ae, am, bm)	Cordon bleu of Chicken with Carrots and Potatoes (C, aw, uw, am, 2, 15)	Kebab of Chicken with Gratin of Potatoes and Broccoli (C, ay, am)	Kouladen of Beef with Dumplings and Red Cabbage (B; P, 2, 3, 5, 15, aw, uw, gb, ay, bm, bc)
C International Choice	"Chana" Chick Peas with Tomatoes and Basmatirice (V)	Steak of Turkey with Potatoes and Beans (C)	Potatofritters topped with Tomato-Mozzarella (V, am, 23)	Mini-Spring roll with Rice, mixed Vegetables and Sojasauce (V, 2, aw, uw, ae, av)	Tortellini with Tomato-Bassilsauce (V, aw, uw, ae, am)

Additives: 1 - with colours, 2 - with preservatives, 3 - with antioxidants, 4 - with flavour enhancers, 5 - with sweeteners, 7 - with phosphate, 8 - waxed, 15 - with nitrite salting mix;
Allergens: aw - contains cereals containing gluten*, uw - contains wheat*, nr - contains rye*, gb - contains barley*, go - contains oat*, gs - contains spelt*, gk - contains kamut*, ax - contains other gluten containing grain*, ac - contains crustaceans*, ae - contains eggs*, af - contains fish*, ap - contains peanuts*, ay - contains soybeans*, am - contains milk*, an - contains nuts*, sa - contains almond*, sh - contains hazelnut*, sw - contains walnut*, sc - contains cashew*, sp - contains pecan nut*, sr - contains brazil nut*, st - contains pistachio*, sm - contains macadamia nut*, sq - contains queensland nut*, bc - contains celery*, bm - contains mustard*, as - contains sesame*, au - contains sulphur dioxide and sulphites, nl - contains lupin*, um - contains molluscs*;
thereof: Other labels: S - pork, R - beef, F - Fisch, G - poultry, italic - vegetarian dish
*and products

All menus include Dessert or fresh fruit, Salad from the Salad bar and a Drink!! Soup available!!

Sodexo Contact Steve Völker 069/37568575; Fax 069/37568576; Mail isf.1189@sodexo.com

Order Form

First Name	
Family Name	
Class	
Street / House no	
Zip Code / Town	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Menu	1. Week
					A	
					B	
					C	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Menu	2. Week
					A	
					B	
					C	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Menu	3. Week
X					A	
X					B	
X					C	

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Menu	4. Week
					A	
					B	
					C	

Please hand in to Kiosk

Sodexo c/o ISF
Straße zur Internationalen Schule 33
65931 Frankfurt /Sindlingen



.....wir wünschen guten Appetit !!

Alle Schüler der Secondary müssen bei einer jährlichen Anmeldung nicht vorbestellen und können Ihre Menüs frei auswählen!

Menü / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche vom 02.03. - 06.03.2020					
A Kids Favourites	Hamburger mit Pommes frites, Tomaten und Gurken (R, aw, uw, as, ae, am, bm, 1, 3, 5)	Hühnereisnudelsuppe mit Wan-Tan-Nudeln und frischem Gemüse, dazu Brot (G, aw, uw, gh, ae, av, am, bc)	Penne Rigate mit Tomatensoße und Reibekäse (V, aw, uw, am)	Hähnchenschnitzel mit Kartoffeln und Kaisergemüse (G, aw, uw)	Pizza mit Tomaten und Käse, wahlweise mit Salami belegt (V;S, 1, 2, 3, 15, aw, uw, am, bm, bc, 23)
B Traditional Choice	"Nasi Goreng" Hähnchengeschnetzeltes mit Reis, Gemüse und Curry (G, aw, uw, av, bm)	Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoliauflauf mit Sauce Hollandaise (V, aw, gh, ae, av, am, bm, bc)	Schweinebraten mit Kartoffelklößen und Rotkraut (S, am, bm, bc, 3)	Kindergeschnetzeltes in Pferrahm mit Basmatireis und Brokkoli (R, am, 3)	Gebratene Schupfnudeln mit Champignons und Fingermöhren (V, aw, uw, ae)
C International Choice	Gnocchi mit Gemüsebolognese (V, aw, uw)	Chicken Masala mit Basmatireis (G, am)	Paella mit Hühnerfleisch und Meeresfrüchten (G; F, ac, af, um, 23)	Bokumbap Gebratener Reis mit Gemüse und Ei (V, ae, 2)	Paniertes Schollenfilet mit Kartoffeln, Blumenkohl und Remoulade (F, 1, aw, uw, ae, af, am, bm,)

Woche vom 09.03. - 13.03.2020					
A Kids Favourites	Chicken Crossies mit Pommes frites und Mais (G, aw, uw)	Spirelli mit Tomatensoße und Reibekäse (V, aw, uw, am)	Pfannkuchen mit Zucker + Zimt und Apfelmus (V, 3, aw, uw, ae, am)	Spaghetti "Bolognese" mit Reibekäse (R, aw, uw, am)	Fischstäbchen mit Reis und Erbsen (F, aw, uw, af)
B Traditional Choice	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln (V, ae, am)	Thüringer Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (S, 3, 4, 7, 15, aw, ay, am, bm, bc, au)	Tandoori Chicken mit Basmatireis und Mischgemüse (G, am)	Kartoffelbraten mit Frischkäse gefüllt, dazu Joghurdip (V, am)	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Spargel und Reis (G, aw, uw, gb, am)
C International Choice	Schweinegulasch süß/sauer mit Spirelli (S, aw, uw, bc, 2)	Vegetarische Mandus mit Reis und Sojasoße (V, aw, uw, ay)	LAHMACUN mit Rinderhack auf Wunsch mit Pute und Salat (R, G, aw, uw, ay, am, 23)	Schweinsteak mit Kartoffelgratin und Bohnen (S, am)	vegetarische Lasagne mit Käse überbacken (V, aw, uw, gb, ay, am, bc, 23)

Woche vom 16.03. - 20.03.2020					
A Kids Favourites		Cevapcici mit Reis und Mischgemüse (R, aw, ae)	Penne Rigate mit Tomatensoße und Reibekäse (V, aw, uw, am)	Hähnchenschnitzel mit Wedges und Kaisergemüse (G, aw, uw, gb, am)	Pizza mit Tomaten und Käse, wahlweise mit Salami belegt (V;S, 1, 2, 3, 15, aw, uw, am, bm, bc, 23)
B Traditional Choice	Staff Training Day No School	Tagliatelle mit Spinatsoße und Reibekäse (V, aw, uw, ae, am)	Kartoffel-Kürbiskernrösties mit Mischgemüse und Dip (V, aw, uw, bc, am)	Gemüsemautaschen in Brühe mit Brot (V, aw, uw, nr, as, ae, am, bc)	Fischfilet Francais mit Reis und Brokkoli (F, 1, aw, uw, af)
C International Choice		Hähnchengeschnetzeltes "Züricher Art" mit Röstli und Champignons (G, am)	"Arroz con Pollo" Hähnchen mit Reis, Erbsen, Paprika (G)	Germknödel mit Kirschfüllung und Vanillesoße (V, 3, aw, uw, ae, am)	Gebratene Mienudeln mit Karotten, Lauch, Brokkoli und Hähnchen (G, aw, uw, av, 23)

Woche vom 23.03. - 27.03.2020					
A Kids Favourites	Hot Dog mit Röstzwiebel, Gurke dazu Pommes frites und Ketchup (G, 3, 7, 15, aw, uw, gh, ae, av)	Penne "Napoli" mit Tomatensoße, dazu Reibekäse (V, aw, uw, am)	Mini Frikadellen mit Basmatireis und Broccoli (R, aw, uw, ae)	Spaghetti "Bolognese" mit Reibekäse (R, aw, uw, am)	Fischnuggets mit Pommes frites und Karotten (F, aw, uw, af)
B Traditional Choice	Rindergulasch "ungarische Art" mit Paprika dazu Spiralnudeln (R, aw, uw)	Frankfurter Grüne Soße mit gekochtem Ei und Kartoffeln (V, ae, am, bm)	Hähnchen Cordon bleu mit Fingermöhren und Kartoffeln (G, aw, uw, am, 2, 15)	Hähnchenspieß mit Kartoffelgratin und Brokkoli (G, ay, am)	Rinderrouladen mit Kartoffelklößen und Rotkohl (R;S, 2, 3, 5, 15, aw, uw, gb, ay, bm, bc)
C International Choice	"Chana" Kischererbsen mit Tomaten und Basmatireis (V)	Putensteak mit Kräutern der Provence, dazu Kartoffeln und Prinzessbohnen (G)	Tellerrösti mit Tomaten-Mozzarella überbacken (V, am, 23)	Mini-Frühlingsrollen mit Reis, Wok Gemüse und Sojasoße (V, 2, aw, uw, ae, av)	Tortellini mit Käsefüllung, Tomaten-Basilikumsoße (V, aw, uw, ae, am)

Zusatzstoffe: 1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 7 - mit Phosphat, 8 - gewachst, 15 - mit Nitritpökelsalz;
Allergene: aw - enthält glutenhaltiges Getreide*, uw - enthält Weizen*, nr - enthält Roggen*, gb - enthält Gerste*, go - enthält Hafer*, gs - enthält Dinkel*, gk - enthält Kamut*, ax - enthält Hybridstämme*, ac - enthält Krebstiere*, ae - enthält Eier*, af - enthält Fische*, ap - enthält Erdnüsse*, ay - enthält Sojabohnen*, am - enthält Milch*, an - enthält Schalenfrüchte*, sa - enthält Mandeln*, sh - enthält Haselnüsse*, sw - enthält Walnüsse*, sc - enthält Kaschunüsse*, sp - enthält Pecannüsse*, sr - enthält Paranüsse*, st - enthält Pistazien*, sm - enthält Macadamianüsse*, sq - enthält Queenstandnüsse*, bc - enthält Sellerie*, bm - enthält Senf*, as - enthält Sesam*, au - enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl - enthält Lupinen*, um - enthält Weichtiere*;
*und daraus gewonnene Erzeugnisse ;Sonstige Kennzeichnung: S - Schweinefleisch, R - Rindfleisch, F - Fisch, G - Geflügel, kursiv - ovo-lacto-vegetables Gericht

Täglich bieten wir ein abwechslungsreiches Salatbuffet, Dessert und Obstangebot, sowie Tagessuppe nach Wahl an!

Sodexo Contact Steve Völker 069/37568575 | Fax 069/37568576 | Mail isf.1189@sodexo.com

Bestellkarte

Vorname	
Name	
Klasse	
Straße / Hausnr	
Postleitzahl / Ort	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Menü	1. Woche
					A	
					B	
					C	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Menü	2. Woche
					A	
					B	
					C	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Menü	3. Woche
X					A	
X					B	
X					C	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Menü	4. Woche
					A	
					B	
					C	

Bitte am Kiosk abgeben

Sodexo c/o ISF
Straße zur Internationalen Schule 33
65931 Frankfurt /Sindlingen