

vegetarisch Friedrich-Ebert-Realschule

MENÜLINIE VEGETARISCHES ESSEN

Montag
08.09.2025

Pierogies - Kartoffel-Quarktaschen a,a1,c,g
Kräutersauce 8,g
Rohkost Paprika
frisches Obst

kcal: 473, KJ: 1993, Eiweiß: 13,57 g, Fett: 11,76 g, ges. Fetts.: 4,69 g, Kohlenhydrate: 77,36 g, Zucker: 9,31 g, Salz: 4,24 g

Dienstag
09.09.2025

Vegane Knusperfrikadelle a,a1
Remouladensauce a,a1,a3,c,g,i,j
kleine Kartoffeln
Blumenkohl in lactosefreier Sauce 8
Schokopudding g

kcal: 552, KJ: 2310, Eiweiß: 26,50 g, Fett: 26,60 g, ges. Fetts.: 5,07 g, Kohlenhydrate: 48,76 g, Zucker: 13,40 g, Salz: 2,48 g

Mittwoch
10.09.2025

5 Stück vegane Hackbällchen a,a1,j
dunkle Paprikasauce
Fairtrade Bio-Parboiled-Reis
Cole Slaw 2,c,g
gerösteter Sesam als Topping k
frisches Obst

kcal: 613, KJ: 2568, Eiweiß: 18,56 g, Fett: 27,07 g, ges. Fetts.: 5,53 g, Kohlenhydrate: 73,01 g, Zucker: 19,27 g, Salz: 3,30 g

Donnerstag
11.09.2025

Bio-Vollkorn-Spiralnudeln a,a1
Vegane Bolognese mit Gemüse a,a3,f,i
geriebener Hartkäse 1,2,g
Eisbergsalat
French Dressing c,j
Quark-Dessert g

kcal: 484, KJ: 2041, Eiweiß: 25,00 g, Fett: 9,78 g, ges. Fetts.: 2,45 g, Kohlenhydrate: 69,03 g, Zucker: 16,42 g, Salz: 1,95 g

Freitag
12.09.2025

Drei Eierpfannkuchen a,a1,c,g
warme Vanillesauce g
Zimt und Bio-Rohrohrzucker
Apfelmus 3
frisches Obst

kcal: 650, KJ: 2735, Eiweiß: 18,05 g, Fett: 10,71 g, ges. Fetts.: 3,62 g, Kohlenhydrate: 116,48 g, Zucker: 71,33 g, Salz: 1,28 g

Wir wünschen einen guten Appetit.

Ansprechpartner:

Betriebsgastronomie Chemiepark Knapsack

Telefon: 02233/48-6003

Fax: 02233/48-6325

E-Mail:

betriebsgastronomie@yncoris.com

Legende der Allergene und Zusatzstoffe:

1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, k = Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse