

vegetarisch Friedrich-Ebert-Realschule

MENÜLINIE VEGETARISCHES ESSEN

Montag
06.10.2025

Ravioli mit Käsefüllung a,a1,c,g
Käse-Sahne-Sauce 8,g
geröstete Sonnenblumenkerne als Topping
Erbsen h9
frisches Obst

kcal: 598, KJ: 2518, Eiweiß: 22,53 g, Fett: 14,21 g, ges. Fetts.: 6,75 g, Kohlenhydrate: 91,66 g, Zucker: 19,13 g, Salz: 3,28 g

Dienstag
07.10.2025

Veganer Backfisch a,a1
Tomaten-Kräuter-Sauce
kleine Kartoffeln
Rohkost Salatgurke
Milchreis g

kcal: 428, KJ: 1799, Eiweiß: 13,30 g, Fett: 11,16 g, ges. Fetts.: 2,39 g, Kohlenhydrate: 61,79 g, Zucker: 18,09 g, Salz: 2,41 g

Mittwoch
08.10.2025

veganes Chili mit Mais und Paprika a,a3,f
Bio-Parboiled-Reis
Salatauswahl
Joghurt Dressing c,g,i,j
frisches Obst

kcal: 401, KJ: 1685, Eiweiß: 10,30 g, Fett: 6,77 g, ges. Fetts.: 0,84 g, Kohlenhydrate: 71,33 g, Zucker: 29,38 g, Salz: 0,88 g

Donnerstag
09.10.2025

Boccolini Vollkorn Nudeln a,a1
Tomatensauce
geriebener Hartkäse 1,2,g
Brokkoli in lactosefreier Sauce 8
Quark-Dessert g

kcal: 349, KJ: 1473, Eiweiß: 19,09 g, Fett: 4,03 g, ges. Fetts.: 1,65 g, Kohlenhydrate: 54,57 g, Zucker: 11,98 g, Salz: 0,83 g

Freitag
10.10.2025

vegetarischer Kartoffel-Gemüse-Eintopf i
Vollwertbrötchen a1,a2,h2
frisches Obst

kcal: 285, KJ: 1194, Eiweiß: 8,59 g, Fett: 1,35 g, ges. Fetts.: 0,29 g, Kohlenhydrate: 57,51 g, Zucker: 12,06 g, Salz: 4,07 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, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, e = Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h2 = Haselnüsse, h9 = Hülsenfrüchte, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse