



## vegetarisch Friedrich-Ebert-Realschule

**YNCORIS**

Industrial Services

### MENÜLINIE VEGETARISCHES ESSEN

Montag

27.10.2025

Vegane Ravioli mit mediterraner Gemüsefüllung	a,a1
Tomatensugo	
geriebener Hartkäse	1,2,g
Salatauswahl	
Joghurt Dressing	c,g,i,j
frisches Obst	

484 kcal, 2044 KJ, 9,71g Fett, 2,14g ges. FS, 80,01g KH, 21,51g Zucker, 16,81g Eiweiß, 2,40g Salz

Dienstag

28.10.2025

Vegetarische Bratwurst	a,a1,c
Bratensauce	
Kartoffelpüree	3,g
Erbse/Fingermöhren in lactosefreier Sauce	8,h9
Joghurt-Dessert	1,3,g

512 kcal, 2141 KJ, 25,60g Fett, 4,53g ges. FS, 43,62g KH, 9,80g Zucker, 23,28g Eiweiß, 3,38g Salz

Mittwoch

29.10.2025

2 Stück vegetarische Klopse	a,a1,c,f,i
fruchtige, lactosefreie Currysauce	8,j
Fairtrade Bio-Vollkorn Parmal-Reis	
Eisbergsalat	
American Dressing	c,j
frisches Obst	

613 kcal, 2559 KJ, 20,65g Fett, 2,03g ges. FS, 80,49g KH, 29,74g Zucker, 22,96g Eiweiß, 2,73g Salz

Donnerstag

30.10.2025

Vegetarisches Schnitzel in einer Knusperpanade	1,a,a1,a4,c,g
lactosefreie Paprikasauce	8
Salzkartoffeln	
Rohkost Paprika	
Sahnepudding	g

401 kcal, 1686 KJ, 13,05g Fett, 4,55g ges. FS, 51,77g KH, 11,16g Zucker, 16,14g Eiweiß, 2,38g Salz

Freitag

31.10.2025

Bio-Rigatoni Nudeln	a,a1
Brokkoli-Cheddar-Sauce	1,8,g
geröstete Sonnenblumenkerne als Topping	
Gurkensalat in Essig-Öl Dressing	2,3
frisches Obst	

440 kcal, 1854 KJ, 9,15g Fett, 3,39g ges. FS, 73,48g KH, 12,16g Zucker, 14,57g Eiweiß, 2,12g Salz

We legen Wert auf Nachhaltigkeit und verwenden **Lebensmittel in Bio-Qualität**.

Diese sind auf dem **Speiseplan** tagesaktuell mit „Bio“ gekennzeichnet.

Unsere eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.



\*alle verwendeten Trennmittel (Öle/Fette) sind konventionelle Produkte.

#### Legende der Allergene und Zusatzstoffe:

1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert,  
 a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen,  
 c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse,  
 g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose),  
 i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse,  
 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, h9 = Hülsenfrüchte,  
 f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, a4 = Hafer

#### Wir wünschen einen guten Appetit.

Betriebsgastronomie Yncoris - Chemiepark Knapsack

Telefon: 02233/48-6003

E-Mail: betriebsgastronomie@yncoris.com