

Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag 12.01.2026	Vegane Tortellini mit Gemüsefüllung Tomatensoße Salatauswahl Joghurt Dressing gerösteter Sesam als Topping frisches Obst	a,a1 c,g,i,j k
----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

594 kcal, 2504 KJ, 11,92g Fett, 1,45g ges. FS, 98,62g KH, 25,10g Zucker, 17,85g Eiweiß, 2,13g Salz

Dienstag 13.01.2026	Mehliertes Seelachsfilet Kräuter-Knöllauch-Dip Petersilienkartoffeln Brokkoli in lactosefreier Sauce Karamelpudding	a,a1,d g 8 g
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

406 kcal, 1705 KJ, 11,31g Fett, 4,11g ges. FS, 50,29g KH, 14,56g Zucker, 23,87g Eiweiß, 1,48g Salz

Mittwoch 14.01.2026	Hähnchengeschnetzeltes in brauner Rahmsauce Fairtrade Bio-Vollkorn Parmal-Reis Leipziger Allerlei frisches Obst	g
------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

418 kcal, 1752 KJ, 5,56g Fett, 1,81g ges. FS, 68,89g KH, 24,90g Zucker, 20,00g Eiweiß, 1,98g Salz

Donnerstag 15.01.2026	4 Stück vegetarische Safari-Nuggets fruchtiger Cocktail-Dip ABC Kartoffeln Rohkost Salatgurke Himbeerquark-Dessert	a,a1,a4,c,g 3,a,a1,c,g,j c 3,g
--------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

635 kcal, 2663 KJ, 25,52g Fett, 2,72g ges. FS, 72,97g KH, 11,58g Zucker, 24,08g Eiweiß, 3,14g Salz

Freitag 16.01.2026	Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Geflügeeinlage Spitzbrötchen frisches Obst	a,a1,i a1,a3
-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------

368 kcal, 1541 KJ, 3,21g Fett, 0,79g ges. FS, 68,06g KH, 13,60g Zucker, 14,36g Eiweiß, 4,99g Salz



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

Legende der Allergene und Zusatzstoffe:

2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en,
 a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste,
 a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse,
 d = Fische 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