



## vegetarisch Friedrich-Ebert-Realschule

### MENÜLINIE VEGETARISCHES ESSEN

Montag

12.01.2026

Vegane Tortellini mit Gemüsefüllung  
Tomatensauce  
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

Veganer Backfisch  
Kräuter-Knobauch-Dip  
Petersilienkartoffeln  
Brokkoli in lactosefreier Sauce  
Karamelpudding

a,a1

g

8

g

470 kcal, 1968 KJ, 15,51g Fett, 4,61g ges. FS, 58,29g KH, 18,16g Zucker, 17,97g Eiweiß, 2,20g Salz

Mittwoch

14.01.2026

veganes Geschnetzeltes mit Gemüse  
Fairtrade Bio-Vollkorn Parmal-Reis  
Leipziger Allerlei  
frisches Obst

2,f

402 kcal, 1683 KJ, 5,10g Fett, 0,62g ges. FS, 72,02g KH, 27,21g Zucker, 13,14g Eiweiß, 1,03g 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

vegetarischer Kartoffel-Gemüse-Eintopf  
Spitzbrötchen  
frisches Obst

i

a1,a3

341 kcal, 1426 KJ, 1,75g Fett, 0,37g ges. FS, 67,74g KH, 13,99g Zucker, 11,00g Eiweiß, 4,91g Salz

Wir 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:

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,  
k = Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse, 8 = mit Phosphat/en, 2 = konserviert,  
f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, 3 = mit Antioxidationsmittel, a4 = Hafer,  
a3 = Gerste

Wir wünschen einen guten Appetit.

Betriebsgastronomie Yncoris - Chemiepark Knapsack

Telefon: 02233/48-6003  
E-Mail: betriebsgastronomie@yncoris.com