

## vegetarisch Friedrich-Ebert-Realschule

### MENÜLINIE VEGETARISCHES ESSEN

Montag  
13.01.2025

5 Stück, kross gebratene vegane Hackbällchen	a,a1,j
Joghurt-Kräuter-Dip	g
Pommes Wedges	
Krautsalat in Essig-Öl-Dressing	3
frisches Obst	2

kcal: 549, KJ: 2297, Eiweiß: 18,07 g, Fett: 26,40 g, ges. Fetts.: 4,89 g, Kohlenhydrate: 56,45 g, Zucker: 17,12 g, Salz: 3,44 g

Dienstag  
14.01.2025

Pierogies - Kartoffel-Quarktaschen	a,a1,c,g
Bechamelsauce	8,g
Rohkost Paprika	
Schokopudding	g

kcal: 653, KJ: 2752, Eiweiß: 17,98 g, Fett: 21,49 g, ges. Fetts.: 10,30 g, Kohlenhydrate: 96,46 g, Zucker: 19,56 g, Salz: 4,73 g

Mittwoch  
15.01.2025

vegetarisches Gemüseragout in Bratensauce	
Reis	
Salatmischung Star	
French Dressing	c,j
frisches Obst	

kcal: 485, KJ: 2035, Eiweiß: 8,84 g, Fett: 10,96 g, ges. Fetts.: 1,76 g, Kohlenhydrate: 84,94 g, Zucker: 26,67 g, Salz: 1,68 g

Donnerstag  
16.01.2025

Vegetarische Lasagne	a,a1,g,i
Tomatensauce	
Salatmischung Rumba	
Joghurt Dressing	c,g,i,j
Mandarinenquark	g

kcal: 643, KJ: 2694, Eiweiß: 20,24 g, Fett: 25,04 g, ges. Fetts.: 7,06 g, Kohlenhydrate: 79,98 g, Zucker: 34,21 g, Salz: 2,77 g

Freitag  
17.01.2025

veganer Backfisch	a,a1
Frischkäse-Dip	g
Petersilienkartoffeln	
lactosefreier Kohlrabi in Rahm	8
frisches Obst	

kcal: 417, KJ: 1765, Eiweiß: 14,36 g, Fett: 11,01 g, ges. Fetts.: 3,14 g, Kohlenhydrate: 59,91 g, Zucker: 11,34 g, Salz: 2,03 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, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), g1 = Laktose, h9 = Hülsenfrüchte, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse