



Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag
20.09.2021

Putentasche mit Käsefüllung	2,8,a,a1,a3,g
braune Rahmsauce	g
Schupfnudeln	a,a1
Maissalat in Joghurtdressing	c,g,i,j
frisches Obst	

kcal: 752, KJ: 3162, Eiweiß: 22,32 g, Fett: 24,53 g, ges. Fetts.: 5,83 g, Kohlenhydrate: 106,91 g, Zucker: 26,54 g, Salz: 4,15 g

Dienstag
21.09.2021

Drei panierte Gouda-Herzen	a,a1,a2,g
Ketchup	i
gebratene Kartoffelstücke	
Eisbergsalat	
French Dressing	c,j
Stracciatella Joghurt	g

kcal: 518, KJ: 2207, Eiweiß: 9,41 g, Fett: 19,30 g, ges. Fetts.: 5,21 g, Kohlenhydrate: 73,04 g, Zucker: 30,36 g, Salz: 1,87 g

Mittwoch
22.09.2021

Mildes Chili con carne vom Rinderhackfleisch	
Reis	
Krautsalat in Rahm	2,3,c,g
frisches Obst	

kcal: 691, KJ: 2896, Eiweiß: 19,15 g, Fett: 24,83 g, ges. Fetts.: 7,06 g, Kohlenhydrate: 94,94 g, Zucker: 33,71 g, Salz: 8,74 g

Donnerstag
23.09.2021

Maccaroni Nudeln	a,a1
Brokkoli-Cheddar-Sauce	1,8,g
Mischsalat Kalifornia	
American Dressing	c,i,j
Sahnepudding	g

kcal: 678, KJ: 2856, Eiweiß: 21,72 g, Fett: 18,18 g, ges. Fetts.: 8,07 g, Kohlenhydrate: 104,27 g, Zucker: 16,66 g, Salz: 2,85 g

Freitag
24.09.2021

Seelachs mit einer Petersilienpanade	a,a1,d,g,j
Zitronen-Joghurt-Dip	g
kleine Kartoffeln	
Gurkensalat in Sahne	2,g
frisches Obst	

kcal: 537, KJ: 2246, Eiweiß: 20,77 g, Fett: 17,73 g, ges. Fetts.: 3,75 g, Kohlenhydrate: 64,51 g, Zucker: 22,04 g, Salz: 3,06 g

Wir wünschen einen guten Appetit.

Ansprechpartner:
Betriebsgastronomie Chemiepark Knapsack

Telefon: 02233/48-6003
Fax: 02233/48-6325
betriebsgastronomie@yncoris.com

E-Mail:

Legende der Allergene und Zusatzstoffe:

1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, 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