



Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag

Sommerferien

Dienstag

Sommerferien

Mittwoch
10.08.2022

Eier-Omelett c,g
Ketchup i
Pommes Wedges
Krautsalat in Rahm 2,3,c,g
frisches Obst

kcal: 621, KJ: 2601, Eiweiß: 15,63 g, Fett: 23,29 g, ges. Fetts.: 4,37 g, Kohlenhydrate: 83,08 g, Zucker: 38,99 g, Salz: 2,41 g

Donnerstag
11.08.2022

Seelachsfilet in Kokospanade a,a1,d,j
fruchtige Currysauce 8,g,j
Reis
Kräutermöhrrchen
Schokopuddingbecher g

kcal: 607, KJ: 2481, Eiweiß: 18,14 g, Fett: 19,05 g, ges. Fetts.: 9,07 g, Kohlenhydrate: 89,04 g, Zucker: 22,70 g, Salz: 1,88 g

Freitag
12.08.2022

Lasagne Bolognese vom Rind a,a1,f,g,i
Tomatensauce
Eisbergsalat
Joghurt Dressing c,g,i,j
frisches Obst

kcal: 551, KJ: 2311, Eiweiß: 20,19 g, Fett: 19,82 g, ges. Fetts.: 3,23 g, Kohlenhydrate: 70,03 g, Zucker: 7,67 g, Salz: 3,86 g

Wir wünschen einen guten Appetit.

Ansprechpartner:

Betriebsgastronomie Chemiepark Knapsack

E-Mail:

Telefon: 02233/48-6003

Fax: 02233/48-6325

betriebsgastronomie@yncoris.com

Legende der Allergene und Zusatzstoffe:

1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 13 = enth. eine Phenylalaninquelle (Aspartam, E951), 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h2 = Haselnüsse, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse