



# Friedrich-Ebert-Realschule

## Speiseplan

Montag  
19.09.2022

Vegetarische Lasagne a,a1,g,i  
Tomatensauce  
Eisbergsalat  
Joghurt Dressing c,g,i,j  
frisches Obst

kcal: 500, KJ: 2092, Eiweiß: 13,26 g, Fett: 19,94 g, ges. Fetts.: 3,57 g, Kohlenhydrate: 63,45 g, Zucker: 18,91 g, Salz: 2,64 g

Dienstag  
20.09.2022

Paniertes Seelachsfilet a,a1,d  
Zitronensauce 8,g  
Petersilienkartoffeln  
Gurkensalat Gartenkräuterdressing c,g,i,j  
Sahnepudding g

kcal: 570, KJ: 2394, Eiweiß: 18,83 g, Fett: 24,24 g, ges. Fetts.: 8,06 g, Kohlenhydrate: 66,10 g, Zucker: 16,09 g, Salz: 2,68 g

Mittwoch  
21.09.2022

Kaiserschmarrn ohne Rosinen a,a1,c,g  
warme Vanillesauce g  
Apfelmus 3  
frisches Obst  
Zimt und Zucker

kcal: 953, KJ: 4011, Eiweiß: 26,26 g, Fett: 20,80 g, ges. Fetts.: 6,63 g, Kohlenhydrate: 161,24 g, Zucker: 96,53 g, Salz: 2,03 g

Donnerstag  
22.09.2022

Drei Stück Geflügel Cevapicci a,a1,c,i  
Zaziki g  
gebratene Kartoffelstücke  
Krautsalat in Essig-Öl-Dressing 3  
Mandarinenquark g

kcal: 633, KJ: 2683, Eiweiß: 17,71 g, Fett: 25,86 g, ges. Fetts.: 7,65 g, Kohlenhydrate: 77,76 g, Zucker: 24,78 g, Salz: 2,48 g

Freitag  
23.09.2022

Hähnchengeschnetzeltes in fruchtiger Currysauce 8,g,j  
Reis  
Kräutermöhrrchen  
frisches Obst

kcal: 413, KJ: 1741, Eiweiß: 21,34 g, Fett: 7,02 g, ges. Fetts.: 2,07 g, Kohlenhydrate: 63,49 g, Zucker: 11,58 g, Salz: 1,73 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, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, 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