



# Friedrich-Ebert-Realschule

## Speiseplan

Montag  
08.04.2024

Seelachs in krosser Panade a,a1,d  
Zitronen-Joghurt-Dip g  
kleine Kartoffeln  
Erbsen/Fingermöhren in Rahm 8,g,h9  
frisches Obst

kcal: 547, KJ: 2319, Eiweiß: 20,08 g, Fett: 13,71 g, ges. Fetts.: 3,12 g, Kohlenhydrate: 82,70 g, Zucker: 20,92 g, Salz: 1,84 g

Dienstag  
09.04.2024

Rigatoni Nudeln a,a1  
Grünkernbolognese a,i  
geriebener Hartkäse 1,2,g  
Eisbergsalat  
French Dressing c,j  
Schokopudding g

kcal: 689, KJ: 2903, Eiweiß: 23,22 g, Fett: 19,67 g, ges. Fetts.: 7,89 g, Kohlenhydrate: 101,98 g, Zucker: 17,69 g, Salz: 2,25 g

Mittwoch  
10.04.2024

Frikadelle vom jungen Rind a,a1,c  
Bratensauce  
Pommes Wedges  
Maissalat in Joghurtdressing c,g,i,j  
frisches Obst

kcal: 611, KJ: 2557, Eiweiß: 20,13 g, Fett: 28,99 g, ges. Fetts.: 7,06 g, Kohlenhydrate: 64,88 g, Zucker: 20,60 g, Salz: 4,48 g

Donnerstag  
11.04.2024

vegetarisches Schnitzel in einer Knusperpanade a,a1,a4,c,g  
helle Kräutersauce 8,g  
Schupfnudeln a,a1  
Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse  
Erdbeer-Rhabarber-Joghurt 11,13,g

kcal: 600, KJ: 2526, Eiweiß: 23,89 g, Fett: 13,85 g, ges. Fetts.: 3,64 g, Kohlenhydrate: 90,36 g, Zucker: 15,06 g, Salz: 4,81 g

Freitag  
12.04.2024

Kartoffelsuppe Rheinische Art 2,3,8,g,i  
Spitzbrötchen a1,a3  
frisches Obst

kcal: 546, KJ: 2282, Eiweiß: 16,01 g, Fett: 9,26 g, ges. Fetts.: 2,98 g, Kohlenhydrate: 95,88 g, Zucker: 29,68 g, Salz: 7,73 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, 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, a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h9 = Hülsenfrüchte, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse