



Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

<u>Montag</u> 22.04.2024	Pierogies - Kartoffel-Quarktaschen Schnittlauchsauc Rote Bete Salat frisches Obst	a,a1,c,g 8,g 9
kcal: 593, KJ: 2497, Eiweiß: 14,75 g, Fett: 14,66 g, ges. Fetts.: 5,99 g, Kohlenhydrate: 99,26 g, Zucker: 19,18 g, Salz: 5,28 g		
<u>Dienstag</u> 23.04.2024	Hühnerfrikassée Reis Erbsengemüse Vanillepudding	8,g h9 g
kcal: 582, KJ: 2447, Eiweiß: 24,19 g, Fett: 16,18 g, ges. Fetts.: 8,03 g, Kohlenhydrate: 82,33 g, Zucker: 17,19 g, Salz: 2,98 g		
<u>Mittwoch</u> 24.04.2024	Vollkornpenne Tomatensauce mit Rahm geriebener Hartkäse Mischsalat Paris American Dressing frisches Obst	a,a1 g 1,2,g c,i,j
kcal: 667, KJ: 2805, Eiweiß: 21,20 g, Fett: 13,49 g, ges. Fetts.: 4,27 g, Kohlenhydrate: 107,36 g, Zucker: 32,41 g, Salz: 2,23 g		
<u>Donnerstag</u> 25.04.2024	2 Stück panierte Fischlis fruchtiger Cocktail-Dip gedämpfte Salzkartoffeln Rahmbrokkoli Aprikosen-Mango-Joghurt	a,a1,d 11,a,a1,c,j 8,g 11,13,g
kcal: 630, KJ: 2682, Eiweiß: 21,24 g, Fett: 23,68 g, ges. Fetts.: 4,28 g, Kohlenhydrate: 80,06 g, Zucker: 23,02 g, Salz: 3,84 g		
<u>Freitag</u> 26.04.2024	Pizza "Margherita" Kräuterquark für die Rohkost Rohkost Salatgurke frisches Obst	3,a,a1,a3,g g
kcal: 565, KJ: 2378, Eiweiß: 21,10 g, Fett: 13,82 g, ges. Fetts.: 6,54 g, Kohlenhydrate: 86,65 g, Zucker: 17,26 g, Salz: 2,70 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, 9 = mit Süßungsmittel/n, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, 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