



Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag
05.05.2025

Zwei Kabeljaufilets in Maispanade d,g,i
Zitronen-Joghurt-Dip g
Pommes Wedges
Salatauswahl
Caesar Dressing c,g,j
frisches Obst

kcal: 647, KJ: 2704, Eiweiß: 20,27 g, Fett: 25,96 g, ges. Fetts.: 6,65 g, Kohlenhydrate: 81,07 g, Zucker: 20,57 g, Salz: 3,40 g

Dienstag
06.05.2025

Lasagne Bolognese vom Rind a,a1,f,g,i
Tomatensauce
Romana Salat
French Dressing c,j
Grießpudding a,a1,g

kcal: 719, KJ: 2902, Eiweiß: 22,52 g, Fett: 27,89 g, ges. Fetts.: 9,48 g, Kohlenhydrate: 83,97 g, Zucker: 33,72 g, Salz: 3,99 g

Mittwoch
07.05.2025

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

kcal: 467, KJ: 1977, Eiweiß: 21,59 g, Fett: 3,17 g, ges. Fetts.: 0,87 g, Kohlenhydrate: 85,99 g, Zucker: 22,37 g, Salz: 1,61 g

Donnerstag
08.05.2025

6 Stück, vegane Hackbällchen a,a1,j
Bratensauce
Kartoffelpüree 3,g
Cole Slaw 2,c,g
Mandarinenquark g

kcal: 704, KJ: 2944, Eiweiß: 24,44 g, Fett: 35,56 g, ges. Fetts.: 9,86 g, Kohlenhydrate: 68,85 g, Zucker: 27,35 g, Salz: 4,68 g

Freitag
09.05.2025

kein Essen

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, 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, e = Erdnüsse 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, h9 = Hülsenfrüchte, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse