



Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag
12.05.2025

Gebratenes Hähnchenbrustfilet
Kräutersauce 8,g
gedämpfte Salzkartoffeln
lactosefreier Kohlrabi in Rahm 8
frisches Obst

kcal: 298, KJ: 1249, Eiweiß: 25,27 g, Fett: 10,17 g, ges. Fetts.: 2,77 g, Kohlenhydrate: 25,73 g, Zucker: 11,42 g, Salz: 3,19 g

Dienstag
13.05.2025

drei vegetarische Klopse a,a1,c,f,i
Tomatensugo
Hörnli Nudeln a,a1,c
Eisbergsalat
American Dressing c,j
Karamelpudding g

kcal: 865, KJ: 3626, Eiweiß: 38,26 g, Fett: 36,03 g, ges. Fetts.: 7,77 g, Kohlenhydrate: 93,03 g, Zucker: 32,58 g, Salz: 3,28 g

Mittwoch
14.05.2025

Hühnerfrikassée 8,g
Reis
Frühlingsgemüse
frisches Obst

kcal: 529, KJ: 2229, Eiweiß: 19,63 g, Fett: 6,45 g, ges. Fetts.: 2,80 g, Kohlenhydrate: 94,64 g, Zucker: 25,34 g, Salz: 2,83 g

Donnerstag
15.05.2025

5 Stück Gemüse-Nuggets a,a1,a3,g
Paprikaquark g
gebratene Kartoffelstücke
Gurkensalat in Essig-Öl Dressing 2,3
Aprikosen-Mango-Joghurt 11,13,g

kcal: 554, KJ: 2352, Eiweiß: 18,96 g, Fett: 18,37 g, ges. Fetts.: 4,38 g, Kohlenhydrate: 74,11 g, Zucker: 21,56 g, Salz: 2,62 g

Freitag
16.05.2025

Maccaroni Nudeln a,a1,c
Brokkoli-Cheddar-Sauce 1,8,g
geriebener Hartkäse 1,2,g
Salatauswahl
French Dressing c,j
frisches Obst

kcal: 524, KJ: 2206, Eiweiß: 19,11 g, Fett: 16,92 g, ges. Fetts.: 5,56 g, Kohlenhydrate: 71,31 g, Zucker: 9,24 g, Salz: 2,09 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, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse