



Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag
30.06.2025

Vegane Tortellini mit Gemüsefüllung a,a1
Tomatensauce
Salatauswahl
Joghurt Dressing c,g,i,j
gerösteter Sesam als Topping k
frisches Obst

kcal: 577, KJ: 2433, Eiweiß: 17,32 g, Fett: 10,49 g, ges. Fetts.: 1,24 g, Kohlenhydrate: 98,27 g, Zucker: 25,09 g, Salz: 2,13 g

Dienstag
01.07.2025

kein Essen

Mittwoch
02.07.2025

Hähnchengeschnetzeltes in brauner Rahmsauce g
Natur-Vollkornreis
Leipziger Allerlei
frisches Obst

kcal: 412, KJ: 1734, Eiweiß: 18,83 g, Fett: 5,66 g, ges. Fetts.: 2,15 g, Kohlenhydrate: 68,45 g, Zucker: 25,21 g, Salz: 1,99 g

Donnerstag
03.07.2025

4 Stück vegetarische Safari-Nuggets a,a1,a4,c,g
fruchtiger Cocktail-Dip 3,a,a1,c,g,j
ABC Kartoffeln c
Rohkost Salatgurke
Karamelpudding g

kcal: 679, KJ: 2844, Eiweiß: 18,77 g, Fett: 29,82 g, ges. Fetts.: 5,58 g, Kohlenhydrate: 80,05 g, Zucker: 16,26 g, Salz: 3,25 g

Freitag
04.07.2025

Maccaroni Nudeln a,a1
vegetarische Sauce nach Carbonara Art 1,2,8,c,g
geriebener Hartkäse 1,2,g
Eisbergsalat
French Dressing c,j
frisches Obst

kcal: 435, KJ: 1827, Eiweiß: 13,94 g, Fett: 11,45 g, ges. Fetts.: 3,35 g, Kohlenhydrate: 67,33 g, Zucker: 10,48 g, Salz: 2,00 g

Wir wünschen einen guten Appetit.

Ansprechpartner:

Betriebsgastronomie Chemiapark 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, a4 = Hafer, 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, k = Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse