Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag 08.09.2025	Pierogies - Kartoffel-Quarktaschen Kräutersauce Rohkost Paprika frisches Obst	a,a1,c,g 8,g
	kcal: 473, KJ: 1993, Eiweiß: 13,57 g, Fett: 11,76 g, ges. Fetts.: 4,69 g, Kohlenhydrate: 77,36 g, Zucker: 9,31 g, Salz: 4,24 g	
Dienstag 09.09.2025	paniertes Seelachsfilet Remouladensauce kleine Kartoffeln Blumenkohl in lactosefreier Sauce Schokopudding	a,a1,d a,a1,a3,c,g,i,j 8 g
	kcal: 522, KJ: 2189, Eiweiß: 17,35 g, Fett: 24,60 g, ges. Fetts.: 4,98 g, Kohlenhydrate: 54,80 g, Zucker: 13,53 g, Salz: 2,60 g	
Mittwoch 10.09.2025	5 Stück vegane Hackbällchen dunkle Paprikasauce Fairtrade Bio-Parboiled-Reis Cole Slaw gerösteter Sesam als Topping frisches Obst	a,a1,j 2,c,g k
	kcal: 613, KJ: 2568, Eiweiß: 18,56 g, Fett: 27,07 g, ges. Fetts.: 5,53 g, Kohlenhydrate: 73,01 g, Zucker: 19,27 g, Salz: 3,30 g	
Donnerstag 11.09.2025	Bio-Vollkorn-Spiralnudeln Bolognese mit Rinderhackfleisch geriebener Hartkäse Eisbergsalat French Dressing Quark-Dessert	a,a1 i 1,2,g c,j g
	kcal: 508, KJ: 2138, Eiweiß: 26,47 g, Fett: 13,07 g, ges. Fetts.: 4,59 g, Kohlenhydrate: 66,59 g, Zucker: 14,97 g, Salz: 1,92 g	
Freitag 12.09.2025	Drei Eierpfannkuchen warme Vanillesauce Zimt und Bio-Rohrohrzucker Apfelmus frisches Obst	a,a1,c,g g 3
	kcal: 650, KJ: 2735, Eiweiß: 18,05 g, Fett: 10,71 g, ges. Fetts.: 3,62 g, Kohlenhydrate: 116,48 g, Zucker: 71,33 g, Salz: 1,28 g	

Wir wünschen einen guten Appetit.

Ansprechpartner:

Betriebsgastronomie Chemiepark Knapsack

Telefon: 02233/48-6003
Fax: 02233/48-6325

E-Mail: betriebsgastronomie@yncoris.com

Legende der Allergene und Zusatzstoffe:

1 = mit Farbstoff/en, 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), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, k = Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse