

Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag
06.10.2025

Ravioli mit Käsefüllung a,a1,c,g
Käse-Sahne-Sauce 8,g
geröstete Sonnenblumenkerne als Topping
Erbsen h9
frisches Obst

kcal: 598, KJ: 2518, Eiweiß: 22,53 g, Fett: 14,21 g, ges. Fetts.: 6,75 g, Kohlenhydrate: 91,66 g, Zucker: 19,13 g, Salz: 3,28 g

Dienstag
07.10.2025

Veganer Backfisch a,a1
Tomaten-Kräuter-Sauce
kleine Kartoffeln
Rohkost Salatgurke
Milchreis g

kcal: 428, KJ: 1799, Eiweiß: 13,30 g, Fett: 11,16 g, ges. Fetts.: 2,39 g, Kohlenhydrate: 61,79 g, Zucker: 18,09 g, Salz: 2,41 g

Mittwoch
08.10.2025

Mildes Chili con carne vom Rinderhackfleisch
Bio-Parboiled-Reis
Salatauswahl
Joghurt Dressing c,g,i,j
frisches Obst

kcal: 427, KJ: 1791, Eiweiß: 11,03 g, Fett: 10,41 g, ges. Fetts.: 3,34 g, Kohlenhydrate: 69,80 g, Zucker: 27,55 g, Salz: 2,63 g

Donnerstag
09.10.2025

Boccolini Vollkorn Nudeln a,a1
Tomatensauce
geriebener Hartkäse 1,2,g
separat Thunfisch zur Sauce d
Brokkoli in lactosefreier Sauce 8
Quark-Dessert g

kcal: 362, KJ: 1531, Eiweiß: 22,21 g, Fett: 4,17 g, ges. Fetts.: 1,70 g, Kohlenhydrate: 54,63 g, Zucker: 11,98 g, Salz: 0,96 g

Freitag
10.10.2025

Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Putenschinkenwürfel 2,3,8,i
Vollwertbrötchen a1,a2,h2
frisches Obst

kcal: 303, KJ: 1268, Eiweiß: 13,52 g, Fett: 2,32 g, ges. Fetts.: 0,54 g, Kohlenhydrate: 55,00 g, Zucker: 11,50 g, Salz: 4,08 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, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, e = Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h2 = Haselnüsse, h9 = Hülsenfrüchte, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse