

Friedrich-Ebert-Realschule

Speiseplan

Montag
05.01.2026

Winterferien

Dienstag
06.01.2026

Winterferien

Mittwoch
07.01.2026

| | |
|------------------------------------|----------|
| Seelachsfilet in Kokospanade | a,a1,d,j |
| fruchtige, lactosefreie Currysauce | 8,j |
| Fairtrade Bio-Vollkorn Parmal-Reis | |
| Eisbergsalat | |
| American Dressing | c,j |
| frisches Obst | |

551 kcal, 2230 KJ, 17,45g Fett, 5,87g ges. FS, 79,55g KH, 25,53g Zucker, 17,36g Eiweiß, 2,17g Salz

Donnerstag
08.01.2026

| | |
|--|---------------|
| Vegetarisches Schnitzel in einer Knusperpanade | 1,a,a1,a4,c,g |
| Rahmsauce nach holländischer Art | 8,c,g |
| Salzkartoffeln | |
| Rohkost Paprika | |
| Sahnepudding | g |

404 kcal, 1698 KJ, 13,97g Fett, 5,02g ges. FS, 50,47g KH, 11,03g Zucker, 16,14g Eiweiß, 2,21g Salz

Freitag
09.01.2026

| | |
|---|-------|
| Bio-Rigatoni Nudeln | a,a1 |
| Brokkoli-Cheddar-Sauce | 1,8,g |
| geröstete Sonnenblumenkerne als Topping | |
| Gurkensalat in Essig-Öl Dressing | 2,3 |
| frisches Obst | |

431 kcal, 1812 KJ, 10,06g Fett, 3,42g ges. FS, 68,87g KH, 12,72g Zucker, 15,07g Eiweiß, 1,38g Salz

We legen Wert auf Nachhaltigkeit und verwenden **Lebensmittel in Bio-Qualität**.

Diese sind auf dem Speiseplan tagesaktuell mit „Bio“ gekennzeichnet.
Unsere eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.



*alle verwendeten Trennmittel (Öle/Fette) sind konventionelle Produkte.

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,
g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h9 = Hülsenfrüchte,
i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse

Wir wünschen einen guten Appetit.

Betriebsgastronomie Yncoris - Chemiepark Knapsack
Telefon: 02233/48-6003
E-Mail: betriebsgastronomie@yncoris.com