



# Friedrich-Ebert-Realschule

## Speiseplan

Montag  
24.06.2024

Spiralnudeln a,a1  
 Brokkoli-Cheddar-Sauce 1,8,g  
 geriebener Hartkäse 1,2,g  
 feine Salatmischung  
 American Dressing c,i,j  
 frisches Obst

kcal: 589, KJ: 2475, Eiweiß: 21,17 g, Fett: 13,74 g, ges. Fetts.: 4,74 g, Kohlenhydrate: 92,15 g, Zucker: 10,32 g, Salz: 3,17 g

Dienstag  
25.06.2024

Drei Rinderfleisch-Frikadellen a,a1,c  
 Bratensauce  
 Kartoffelpüree 3,g  
 Kohlrabi in Rahm 8,g  
 Stracciatella Joghurt g

kcal: 596, KJ: 2491, Eiweiß: 24,77 g, Fett: 24,38 g, ges. Fetts.: 11,61 g, Kohlenhydrate: 66,74 g, Zucker: 22,85 g, Salz: 4,61 g

Mittwoch  
26.06.2024

Fünf vegane Nuggets im Backteig a,a1  
 hausgemachter süß-sauer Dip 3,5,j,l  
 Mini Kartoffelröstis  
 Cole Slaw 2,c,g  
 frisches Obst

kcal: 872, KJ: 3639, Eiweiß: 16,85 g, Fett: 40,16 g, ges. Fetts.: 3,93 g, Kohlenhydrate: 105,82 g, Zucker: 45,25 g, Salz: 3,58 g

Donnerstag  
27.06.2024

Hähnchen-Frischkäse-Ragout 8,g  
 Gabelspaghetti a,a1,c  
 Eisbergsalat  
 Caesar Dressing c,g,j  
 Apfel-Granatapfel-Joghurt g

kcal: 668, KJ: 2808, Eiweiß: 31,05 g, Fett: 21,89 g, ges. Fetts.: 7,17 g, Kohlenhydrate: 84,95 g, Zucker: 21,18 g, Salz: 4,98 g

Freitag  
28.06.2024

mehliertes Rotbarschfilet a,a1,d  
 Joghurt-Kräuter-Dip g  
 gedämpfte Salzkartoffeln  
 lactosefreier Blumenkohl in Rahm 8  
 frisches Obst

kcal: 284, KJ: 1188, Eiweiß: 19,90 g, Fett: 11,20 g, ges. Fetts.: 2,74 g, Kohlenhydrate: 24,11 g, Zucker: 8,68 g, Salz: 1,02 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, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, 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), h9 = Hülsenfrüchte, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, k = Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxyd und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l