

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 03.06.2019 bis 09.06.2019, 23. Kalenderwoche

- Montag**
03.06.2019 **Tagessuppe - 0,65 €**
- 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Cous-Coustörtchen mit Mandelbrokkoli und Sauce - 3,8 €
a, g, o - 426,3 kcal, 1804 kJ, BE 5,8 BE, Eiweis 16,8 g, Fett 8,5 g, Kohlenhydrate 67,8 g
113
- Dienstag**
04.06.2019 **Tagessuppe - 0,65 €**
- 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Gedünsteter Tilapia auf Gemüsereis mit Tomatenpulpo - 4 €
d - 963,4 kcal, 4019,6 kJ, BE 2,6 BE, Eiweis 183 g, Fett 8,3 g, Kohlenhydrate 31,6 g
- Mittwoch**
05.06.2019 **Tagessuppe - 0,65 €**
- 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Spargel mit Röhrei, Petersilienkartoffeln und Brauner Butter - 3,95 €
g - 307 kcal, 1280,7 kJ, BE 0,8 BE, Eiweis 21,9 g, Fett 20,1 g, Kohlenhydrate 9,2 g
113.115
- Donnerstag**
06.06.2019 **Tagessuppe - 0,65 €**
- 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Griechische Reispfanne mit Spinat und Feta - 3,7 €
g - 403,7 kcal, 1690 kJ, BE 5,6 BE, Eiweis 14,6 g, Fett 7,9 g, Kohlenhydrate 67,4 g
113
- Freitag**
07.06.2019 **Tagessuppe - 0,65 €**
- 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Spätzlepfanne mit Spargel und Champions - 3,75 €
- 910 kcal, 3810,8 kJ, BE 7 BE, Eiweis 48,5 g, Fett 41,5 g, Kohlenhydrate 84,8 g
113.115
- Sabbat**
08.06.2019 **Spaghetti mit Kräutersauce und Reibekäse - 3,75 €**
- 2473,9 kcal, 10368,5 kJ, BE 15,2 BE, Eiweis 259 g, Fett 77,6 g, Kohlenhydrate 181,8 g
113
- Sonntag**
09.06.2019 **Tagessuppe - 0,65 €**
- 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Sheperds Pie - 3,85 €
g - 195,8 kcal, 828,4 kJ, BE 2,5 BE, Eiweis 6 g, Fett 5,3 g, Kohlenhydrate 30,1 g
115

Änderungen vorbehalten
Täglich Salatbuffet und Dessert

101 - mit Farbstoff, 102 - mit Konservierungsst, 103 - mit Antioxidationsmi, 104 - mit Geschmacksverstärker, 105 - mit Süßungsmittel, 106 - enth. eine Phenylala, 107 - mit Phosphat, 108 - gewachst, 109 - geschwärzt, 110 - geschwefelt, 113 - enth. Gluten, 115 - enth. Ei, 117 - enth. Erdnüsse, 118 - enth. Soja, 119 - enth. Milch., 120 - enth. Schalenfrüchte, 121 - enth. Sellerie, 122 - enth. Senf, 123 - enth. Sesam, 124 - enth. Schwefeldioxid, 125 - mit einer Zuckerart, 127 - unter Schutzatmosphä, 128 - mit Milcheiweiß, 131 - chininhaltig, 132 - auf der Grundlage von Tafelsüße, 135 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt, 137 - enth. Lupinen, 140 - mit Stärke oder Pflanzenstärke, 142 - Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen