

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 09.09.2019 bis 15.09.2019, 37. Kalenderwoche

Montag Tagessuppe - 0,65 €

09.09.2019 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g

Spätzle mit Linsenbolognese - 3,55 €

2, 3, a, c - 996,4 kcal, 4199,8 kJ, BE 2,6 BE, Eiweis 70,1 g, Fett 31,2 g, Kohlenhydrate 105,9 g
113

Dienstag Tagessuppe - 0,65 €

10.09.2019 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g

Gegrillter Seelachs mit Rosmarinkartoffeln, Gemüse und Sauce - 4 €

- 179,6 kcal, 751,4 kJ, BE 0,6 BE, Eiweis 23,5 g, Fett 5,8 g, Kohlenhydrate 7,6 g

Mittwoch Tagessuppe - 0,65 €

11.09.2019 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g

Bratwurst mit Kürbispüree und Sauce - 3,75 €

- 311,4 kcal, 1304,5 kJ, BE 4,6 BE, Eiweis 7,1 g, Fett 6,6 g, Kohlenhydrate 54,9 g
113

Donnerstag Tagessuppe - 0,65 €

12.09.2019 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g

Blumenkohl-Käse-Medallion mit Gemüse, Reis und Sauce - 3,8 €

- 3961,9 kcal, 16783,9 kJ, BE 3,1 BE, Eiweis 105,6 g, Fett 37,3 g, Kohlenhydrate 797,2 g
113

Freitag Tagessuppe - 0,65 €

13.09.2019 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g

Backfrische Ofenkartoffel mit Kräuterquark - 3,55 €

f, 34 - 167,5 kcal, 708,3 kJ, BE 1,9 BE, Eiweis 8,3 g, Fett 3,4 g, Kohlenhydrate 24,8 g

Sabbat Veggie Gulasch mit Kartoffeln - 3,8 €

14.09.2019 g - 438,1 kcal, 1835 kJ, BE 5,4 BE, Eiweis 13,5 g, Fett 11,5 g, Kohlenhydrate 70,6 g

113

Sonntag Tagessuppe - 0,65 €

15.09.2019 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g

Nudelsauerkrautpfanne - 3,7 €

- 357,7 kcal, 1496,3 kJ, BE 3,6 BE, Eiweis 14 g, Fett 13,7 g, Kohlenhydrate 43,5 g
103.113,12

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