

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 10.12.2018 bis 16.12.2018, 50. Kalenderwoche

- Montag** Tagessuppe - 0,65 €
10.12.2018 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Grünkernlasagne - 3,8 €
g - 550,6 kcal, 2301,5 kJ, BE 4,1 BE, Eiweis 22,1 g, Fett 30,3 g, Kohlenhydrate 46 g
113
- Dienstag** Tagessuppe - 0,65 €
11.12.2018 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Pannfisch mit Senfsauce und Kartoffeln - 4 €
j, l, 37 - 772 kcal, 3242,4 kJ, BE 4,6 BE, Eiweis 37,8 g, Fett 41,2 g, Kohlenhydrate 54,4 g
113
- Mittwoch** Tagessuppe - 0,65 €
12.12.2018 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Milchreis mit Apfelmuss oder Zimt und Zucker - 2,5 €
g - 802,3 kcal, 3360,8 kJ, BE 9,7 BE, Eiweis 19,6 g, Fett 27,6 g, Kohlenhydrate 117,1 g
- Donnerstag** Tagessuppe - 0,65 €
13.12.2018 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Geschnetzeltes Süss-Sauer mit Ananas und Curryreis - 3,75 €
42 - 612,7 kcal, 2564 kJ, BE 4,1 BE, Eiweis 53,1 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 49,2 g
115
- Freitag** Tagessuppe - 0,65 €
14.12.2018 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Griechischer Backkäse auf Spinat mit Olivenreis - 3,95 €
- 978,5 kcal, 4103,3 kJ, BE 14,5 BE, Eiweis 33,6 g, Fett 13,2 g, Kohlenhydrate 174,2 g
113.115
- Sabbat** Avocado-Quinoa Bratling mit Kartoffelspalten , Bohnengemüse und Currysauce - 3,9 €
15.12.2018 - 1727,8 kcal, 7291 kJ, BE 0,9 BE, Eiweis 53,9 g, Fett 59,8 g, Kohlenhydrate 231,4 g
- Sonntag** Tagessuppe - 0,65 €
16.12.2018 - 85,5 kcal, 357,1 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 2,9 g, Fett 7,2 g, Kohlenhydrate 2,3 g
Vegetarische Ravioli mit Tomatensauce - 3,75 €
- 274 kcal, 1150 kJ, BE 2,1 BE, Eiweis 13,3 g, Fett 13,1 g, Kohlenhydrate 25,7 g
113

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