

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 13.05.2019 bis 19.05.2019, 20. Kalenderwoche

Montag 13.05.2019	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 Farfalle mit Zucchini-Frischkäsesauce - 3,85 € - 268,9 kcal, 1127,6 kJ, BE 3,8 BE, Eiweis 10 g, Fett 4,5 g, Kohlenhydrate 46,1 g 113.115
Dienstag 14.05.2019	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 Seelachs Mexiko mit Atztekenreis und Bohnen-Maisgemüse - 4,35 € 3 - 691,8 kcal, 2902,4 kJ, BE 4,7 BE, Eiweis 25,8 g, Fett 31,3 g, Kohlenhydrate 75,4 g 113
Mittwoch 15.05.2019	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 Gefüllte Eierkuchen Süß und Herzhaft - 3,9 € a, 42 - 561,9 kcal, 2355,5 kJ, BE 5,5 BE, Eiweis 20,3 g, Fett 23,9 g, Kohlenhydrate 65,4 g 113.115
Donnerstag 16.05.2019	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 One Pot Reisgericht "Jollof" - 3,8 € - 603,4 kcal, 2524,5 kJ, BE 8,3 BE, Eiweis 10,3 g, Fett 17,5 g, Kohlenhydrate 99,4 g 113.115
Freitag 17.05.2019	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 Schmorwurst mit Gemüse und Kartoffelstampf - 3,6 € a, o - 384,5 kcal, 1613,1 kJ, BE 0,9 BE, Eiweis 22 g, Fett 27,9 g, Kohlenhydrate 11,2 g 113.118
Sabbat 18.05.2019	Tortellini mit Mediterranersauce und Basilikum - 3,75 € a, g, o - 565,6 kcal, 2360,7 kJ, BE 4,8 BE, Eiweis 20,1 g, Fett 26,9 g, Kohlenhydrate 58,4 g 113
Sonntag 19.05.2019	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 Pierogi Ruskie mit Dip - 3,95 € - 2030 kcal, 8570 kJ, BE , Eiweis 73 mg, Fett 45 mg, Kohlenhydrate 333 mg 113,115

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