

## **Mensa Friedensau**

Speiseplan vom 14.01.2019 bis 20.01.2019, 3. Kalenderwoche

- Montag**  
14.01.2019 **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  
**Chili sin Carne mit Reis - 3,65 €**  
a, o - 888,2 kcal, 3720,7 kJ, BE BE, Eiweis 26,9 g, Fett 29 g, Kohlenhydrate 128,2 g  
120
- Dienstag**  
15.01.2019 **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 in Eihülle mit Dillsauce,Brühreis und Gemüse - 4 €**  
a, g, o - 495 kcal, 2074 kJ, BE 2,3 BE, Eiweis 38,4 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 28,1 g  
118
- Mittwoch**  
16.01.2019 **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  
**Grünkernbolognese mit Fusilli und Reibekäse - 3,7 €**  
42 - 419,4 kcal, 1755,9 kJ, BE 4,3 BE, Eiweis 38,2 g, Fett 6,3 g, Kohlenhydrate 51,2 g  
113
- Donnerstag**  
17.01.2019 **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  
**Kichererbsencurry mit Basamtireis und Koriander - 3,6 €**  
- 53,8 kcal, 226,1 kJ, BE 0,4 BE, Eiweis 3,8 g, Fett 1,2 g, Kohlenhydrate 4,4 g  
120
- Freitag**  
18.01.2019 **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  
**Kartoffelpfanne mit Sauerrahm - 3,6 €**  
a, o - 537,5 kcal, 2257,2 kJ, BE 4,1 BE, Eiweis 15,2 g, Fett 23,9 g, Kohlenhydrate 65,3 g
- Sabbat**  
19.01.2019 **Blumenkohl Polnische Art mit Petersilienkartoffeln - 3,75 €**  
c - 259,5 kcal, 1096,9 kJ, BE 2,6 BE, Eiweis 10,3 g, Fett 9,9 g, Kohlenhydrate 31,5 g  
113
- Sonntag**  
20.01.2019 **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  
**Bauernomelett mit Salat - 3,6 €**  
2, 3, 6 - 440,9 kcal, 1847,7 kJ, BE 2,3 BE, Eiweis 35,9 g, Fett 20,3 g, Kohlenhydrate 27,1 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