

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 16.09.2019 bis 22.09.2019, 38. Kalenderwoche

- Montag**
16.09.2019
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
Grünkernlasagne - 3,8 €
g - 550,6 kcal, 2301,5 kJ, BE 4,1 BE, Eiweis 22,1 g, Fett 30,3 g, Kohlenhydrate 46,2 g
113
- Dienstag**
17.09.2019
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
Backfisch mit Bratkartoffeln und Remouladensauce - 4 €
a, c, d, j, o - 1,5 kcal, 6,3 kJ, BE , Eiweis 112 mg, Fett 65 mg, Kohlenhydrate 115 mg
113
- Mittwoch**
18.09.2019
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
Geschmorte Kürbisspalten mit Ofenkartoffeln und Dlp - 3,9 €
- 349,3 kcal, 1460,5 kJ, BE 2,5 BE, Eiweis 18,8 g, Fett 16,8 g, Kohlenhydrate 30,1 g
- Donnerstag**
19.09.2019
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
Spaghetti mit Tomatensauce 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
- Freitag**
20.09.2019
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
Falafelbällchen mit Cous-Cous, Sauce und Salat - 3,7 €
a, i, o - 608 kcal, 2549,1 kJ, BE 6,8 BE, Eiweis 15,5 g, Fett 18,4 g, Kohlenhydrate 94,6 g
113.12
- Sabbat**
21.09.2019
Vollkornnudeln mit Kürbissauce - 3,6 €
a, c, g, o - 607,7 kcal, 2561 kJ, BE 2,8 BE, Eiweis 26,2 g, Fett 24,6 g, Kohlenhydrate 68,8 g
113
- Sonntag**
22.09.2019
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
Brokkoli-Nussecke mit Sauce, Reis und Gemüse - 3,8 €
a, g, o - 870,8 kcal, 3664,3 kJ, BE 8,4 BE, Eiweis 62,5 g, Fett 21,6 g, Kohlenhydrate 102,9 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 Phenylal, 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