

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 18.03.2019 bis 24.03.2019, 12. Kalenderwoche

Montag 18.03.2019	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 Gnocchi 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
Dienstag 19.03.2019	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 Küsten Schlemmerfilet mit Gurkensalat und Dillkartoffeln - 4 € - 402,1 kcal, 1696,5 kJ, BE 3,3 BE, Eiweis 11 g, Fett 21,8 g, Kohlenhydrate 39,9 g 113
Mittwoch 20.03.2019	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 Rotes Linsen Curry mit Reis - 3,75 € - 547,2 kcal, 2295,9 kJ, BE BE, Eiweis 20,3 g, Fett 16,4 g, Kohlenhydrate 75,8 g 120
Donnerstag 21.03.2019	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 Veggie Bratwurst mit Sauerkraut und Kräuterkartoffelstampf - 3,8 € - 262,9 kcal, 1104 kJ, BE 0,7 BE, Eiweis 11,9 g, Fett 20,1 g, Kohlenhydrate 8,6 g 113
Freitag 22.03.2019	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 Vegetarische Ravioli mit Zucchini sauce - 3,75 € - 274 kcal, 1150 kJ, BE 2,1 BE, Eiweis 13,3 g, Fett 13,1 g, Kohlenhydrate 25,7 g 113
Sabbat 23.03.2019	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
Sonntag 24.03.2019	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 Gemüsefrikadelle auf Bandnudeln mit Pilzsauce - 3,9 € a, c, o - 4840 kcal, 20440 kJ, BE , Eiweis 164 g, Fett 66 g, Kohlenhydrate 880 g 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