

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 20.05.2019 bis 26.05.2019, 21. Kalenderwoche

- Montag**
20.05.2019
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
Weizen Gyros mit Reis und Tzatziki - 3,8 €
4, g, j - 655,3 kcal, 2740,4 kJ, BE 6,7 BE, Eiweis 35,3 g, Fett 21,1 g, Kohlenhydrate 79,6 g
113
- Dienstag**
21.05.2019
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
Kabeljaufilet in Tempura mit Spinat und Salzkartoffeln - 4,2 €
1, a, j, 37, o - 612,9 kcal, 2560,8 kJ, BE 2,6 BE, Eiweis 65,7 g, Fett 15,8 g, Kohlenhydrate 48,4 g
113
- Mittwoch**
22.05.2019
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
2 Eier in Senfsauce mit Kartoffelpüree mit Salat - 3,55 €
g - 889,6 kcal, 3730,5 kJ, BE 2,5 BE, Eiweis 26,4 g, Fett 74 g, Kohlenhydrate 30,3 g
113.115
- Donnerstag**
23.05.2019
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
Grünkernbolognese mit Nudeln und Reibekäse - 3,85 €
42 - 419,4 kcal, 1755,9 kJ, BE 4,3 BE, Eiweis 38,2 g, Fett 6,3 g, Kohlenhydrate 51,2 g
113
- Freitag**
24.05.2019
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
Auberginen "Picatta" mit Meditteranen Reis - 3,7 €
a, o - 690,6 kcal, 2892,6 kJ, BE 10,3 BE, Eiweis 23,9 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 123,9 g
113.115
- Sabbat**
25.05.2019
Backfrische Ofenkartoffel mit Kräuterquark - 3,55 €
f, 34 - 167,5 kcal, 708,3 kJ, BE 1,9 BE, Eiweis 8,3 g, Fett 3,4 g, Kohlenhydrate 24,8 g
119
- Sonntag**
26.05.2019
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
Gnocchi mit Tomatensauce und Käse - 3,8 €
a, g - 843,6 kcal, 3514,9 kJ, BE 7 BE, Eiweis 16,5 g, Fett 46,9 g, Kohlenhydrate 86,8 g

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