

Mensa Friedensau

Speiseplan vom 26.11.2018 bis 02.12.2018, 48. Kalenderwoche

- Montag** 26.11.2018 **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 Kohlroulade mit Petersilienkartoffeln und Sauce - 3,7 €
a, c, f - 239,6 kcal, 1011,9 kJ, BE 2,2 BE, Eiweis 9,7 g, Fett 7,7 g, Kohlenhydrate 31,1 g
113.118
- Dienstag** 27.11.2018 **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 Tomatenreis und Brokkoligemüse - 4 €
- 402,1 kcal, 1696,5 kJ, BE 3,3 BE, Eiweis 11 g, Fett 21,8 g, Kohlenhydrate 39,9 g
113
- Mittwoch** 28.11.2018 **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
115
- Donnerstag** 29.11.2018 **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
Kartoffelpuffer Süß oder Herzhaft - 3,75 €
3, a - 571,8 kcal, 2403,6 kJ, BE 7,7 BE, Eiweis 11,6 g, Fett 15,3 g, Kohlenhydrate 95 g
113.115
- Freitag** 30.11.2018 **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 Kartoffeltaschen auf Tomatensauce mit Salat - 3,5 €
a, o - 126,1 kcal, 527,8 kJ, BE 0,2 BE, Eiweis 785,2 mg, Fett 12,5 g, Kohlenhydrate 3 g
113
- Sabbat** 01.12.2018 **Brokkoli-Nussecke mit Sesamsauce, Reis und Möhrengemüse - 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** 02.12.2018 **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
Berghüttenschnitzel mit Rotkohl und Thüringer Klöße - 3,8 €
- 406,3 kcal, 1702,9 kJ, BE 5,2 BE, Eiweis 15,5 g, Fett 10,2 g, Kohlenhydrate 62 g
103,115

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