







Speiseplan vom 15.01.2018 bis 21.01.2018, 3. Kalenderwoche

	Montag 15.1.2018	Dienstag 16.1.2018	Mittwoch 17.1.2018	Donnerstag 18.1.2018	Freitag 19.1.2018
	Kohlrabieintopf mit Rindfleisch Energie: 208,6 Fett: 10,8 g gesättigte Fettsäure: 4,5 g KH: 25,2 g Zucker: 8,9 g Eiweiß: 26,0 g Salz: 2,6 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	VEGAN: Tomatencremesuppe mit Kirschtomaten und Rucola-Pistazien Pesto Energie: 408,6 Fett: 40,5 g gesättigte Fettsäure: 4,6 g KH: 16,6 g Zucker: 15,7 g Eiweiß: 5,5 g Salz: 5,6 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	Grießbrei mit Bratapfel-Marzipankompott Energie: 242,4 Fett: 10,1 g gesättigte Fettsäure: 5,3 g KH: 91,8 g Zucker: 56,8 g Eiweiß: 23,5 g Salz: 0,5 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	Russische Soljanka mit Sauerrahm Energie: 226,6 Fett: 37,9 g gesättigte Fettsäure: 11 g KH: 20,1 g Zucker: 17,9 g Eiweiß: 23,6 g Salz: 5,7 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	Kartoffel- Lachs- Eintopf Energie: 262,4 Fett: 7,4 g gesättigte Fettsäure: 1,8 g KH: 27,6 g Zucker: 4,6 g Eiweiß: 15,9 g Salz: 1,1 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, c SL 19	b, e, m SO, SF, SL, SU, S PI 17, 28	c GL, SO, MI, SF, G WE, S MA 1, 9, 13, 31	b, c, e, g, j, k MI, SL, SN, SU 3, 19, 22	FI, SU 13, 17
	Topfwurst, Sauerkraut, Kartoffeln, Senf Energie: 892 Fett: 61,3 g gesättigte Fettsäure: 24,5 g KH: 39,3 g Zucker: 8,2 g Eiweiß: 40,9 g Salz: 6,7 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	Brandenburger Knackwurst, Grünkohl, Kartoffeln, Senf Energie: 665,4 Fett: 41,0 g gesättigte Fettsäure: 15,1 g KH: 39 g Zucker: 5,5 g Eiweiß: 29,2 g Salz: 4,9 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	Chili con Carne mit Reis Energie: 1023,4 Fett: 49,5 g gesättigte Fettsäure: 21 g KH: 89,6 g Zucker: 7,3 g Eiweiß: 53 g Salz: 3,9 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	VEGAN:regionales Grillgemüse, Rosmarin- Kartoffeln, hausgemachte Kräuter- Mayonaise Energie: 853,7 Fett: 67,9 g gesättigte Fettsäure: 6,2 g KH: 56 g Zucker: 24,8 g Eiweiß: 11,8 g Salz: 2,8 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	gebackene Hähnchenkeule, Rotkohl und Kartoffeln Energie: 700,3 Fett: 36,2 g gesättigte Fettsäure: 9,2 g KH: 49 g Zucker: 20,2 g Eiweiß: 30,5 g Salz: 3,8 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, c GL, SL, SN, G WE 9, 19, 31	a, b, c, d, g GL, MI, SL, SN, G WE, G HA 1, 3, 19	b, c, k GL, MI, SL, SN 19, 22	m SO, SL, SN 28	c, e, j, k GL, SU, G WE 9, 16, 17, 19, 31
	Flammkuchen mit Chorizo, Tomaten und Weißkäse Energie: 710,1 Fett: 34,6 g gesättigte Fettsäure: 17,3 g KH: 39,3 g Zucker: 7,2 g Eiweiß: 24,7 g Salz: 3,9 g Preis: 5,50 € Gäste: 6,35 €	Gebratener Seelachs auf Rahmwirsingkohl und Reis Energie: 502,4 Fett: 14,2 g gesättigte Fettsäure: 4,1 g KH: 71,4 g Zucker: 6,6 g Eiweiß: 43 g Salz: 2,9 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Hähnchen mit Orangen und Nüssen aus dem Ofen, Zwiebeln, Möhren und Rote Bete Energie: 214,4 Fett: 31,2 g gesättigte Fettsäure: 8,4 g KH: 24,5 g Zucker: 21 g Eiweiß: 33,1 g Salz: 2,8 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Currywurst (160g) mit Curry-Ketchup, Rohkost und Pommes frites Energie: 929,6 Fett: 65,9 g gesättigte Fettsäure: 27,1 g KH: 58,9 g Zucker: 20,7 g Eiweiß: 24,9 g Salz: 6,1 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Schweineschnitzel, Blumenkohl mit Semmelbutter, Kartoffeln und Zitrone Energie: 827,7 Fett: 54,8 g gesättigte Fettsäure: 22,5 g KH: 39,7 g Zucker: 5,7 g Eiweiß: 41,1 g Salz: 3,6 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c, g GL, SO, MI, G WE 1, 19, 22	a FI, SO, MI, G WE 14	a, c, l, m SO, SF, S HA 15, 16, 28	b, c, e, g, k SN, SU	a, l GL, EI, SO, MI, G WE 19
	Auberginenpiccata mit Tomaten-Gurken Hirtenkäsesalat, Rosmarin- Kartoffeln und Joghurt-Dip Energie: 664,4 Fett: 32,5 g gesättigte Fettsäure: 6,9 g KH: 70,1 g Zucker: 11,3 g Eiweiß: 19,9 g Salz: 5,4 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Spinat- Käse- Spätzle mit Röstzwiebeln und Römer- Salat mit Frenchdressing Energie: 784,6 Fett: 54,2 g gesättigte Fettsäure: 24,3 g KH: 38 g Zucker: 8 g Eiweiß: 32,1 g Salz: 9,8 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Spinat, Kartoffeln, Röhrei, Rotkohlsalat mit Preiselbeeren Energie: 619,7 Fett: 35,3 g gesättigte Fettsäure: 12 g KH: 45,2 g Zucker: 16,8 g Eiweiß: 26,7 g Salz: 1,8 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Vegetarisch: Linsengemüse mit Frühlingzwiebeln, Sellerie-Medaillons und Estragon-Buttersauce Energie: 629,6 Fett: 29,8 g gesättigte Fettsäure: 9,1 g KH: 58 g Zucker: 6,8 g Eiweiß: 22,7 g Salz: 4,7 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Vegan: Blumenkohl- Kürbiscurry auf Basmatireis mit Rosinen & Mandeln Energie: 562,2 Fett: 18 g gesättigte Fettsäure: 4,9 g KH: 87,6 g Zucker: 22,3 g Eiweiß: 10 g Salz: 6,2 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, e GL, EI, MI, SU, G WE 1	a, c, e, j GL, EI, SO, MI, SN, SU, G WE 1, 17, 28	a, c, e EI, SO, MI, SU 1, 9, 31	b, c, d, e GL, EI, EN, SO, MI, SL, SN, SU, G WE 13, 19	c, m GL, SF, SN, G GE, S MA 9, 31
	Pasta mit Kürbis in Limetten-Kräutersoße Energie: 493,9 Fett: 8 g gesättigte Fettsäure: 3,6 g KH: 86,1 g Zucker: 12,9 g Eiweiß: 17 g Salz: 1 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Berliner Wurstgulasch mit Spiralnudeln Energie: 809,3 Fett: 36,8 g gesättigte Fettsäure: 8,9 g KH: 86,7 g Zucker: 13,6 g Eiweiß: 30,9 g Salz: 3,7 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Pasta mit Bacon, Rucola und Tomaten in Tomaten-Weißweinssoße Energie: 59,6 Fett: 14,1 g gesättigte Fettsäure: 3,4 g KH: 94,2 g Zucker: 23,7 g Eiweiß: 16,5 g Salz: 2 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Pasta "Florentiner Art" mit Blattspinat & Schinken in Sahnesoße Energie: 622,6 Fett: 15 g gesättigte Fettsäure: 6,6 g KH: 84,8 g Zucker: 9,4 g Eiweiß: 34,8 g Salz: 3,1 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Spaghetti Bolognese Energie: 50,6 Fett: 15 g gesättigte Fettsäure: 6,6 g KH: 84,8 g Zucker: 9,4 g Eiweiß: 34,8 g Salz: 3,1 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, l GL, SO, MI, G WE 1, 17	b, c, g, k GL, SL, SN, G WE 19, 22	b, c, e, g GL, SN, SU, G WE 13, 17, 19	a, b, c, g GL, SO, MI, G WE 1, 9, 19, 31	
	Indonesische Reispfanne mit Hähnchen, Röstzwiebeln und frischem Koriander Energie: 633,1 Fett: 18,6 g gesättigte Fettsäure: 7,1 g KH: 79,7 g Zucker: 9,8 g Eiweiß: 36 g Salz: 2,4 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Hähnchenbruststreifen in Mangocurry mit Koriander-Jasminreis Energie: 732,9 Fett: 32,1 g gesättigte Fettsäure: 15,4 g KH: 74,6 g Zucker: 18 g Eiweiß: 33,8 g Salz: 2,8 g Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €	Seelachs im Speckmantel, hausgemachte Kräuterbutter, Wokgemüse, Reis Energie: 691,6 Fett: 30,1 g gesättigte Fettsäure: 11,8 g KH: 68,5 g Zucker: 7,4 g Eiweiß: 35,4 g Salz: 1,7 g Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €	Rinder Sauerbraten mit Rotkohl und hausgemachte Semmelknödel oder Kartoffeln Energie: 708,7 Fett: 30,9 g gesättigte Fettsäure: 13,5 g KH: 54,4 g Zucker: 24,7 g Eiweiß: 48,2 g Salz: 3,7 g Preis: 5,00 € Gäste: 5,85 €	Eisbein, Sauerkraut, Erbsenpüree, Kartoffeln, Senf Energie: 912,8 Fett: 24,2 g gesättigte Fettsäure: 9,9 g KH: 51,9 g Zucker: 18 g Eiweiß: 115,4 g Salz: 8,9 g Preis: 6,00 € Gäste: 6,85 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	GL, SO, SL, G WE 16, 27	c, k SO 9, 16, 17, 27, 31	b, c, g FI, MI 14, 17, 19	b, c, e, j, k GL, EI, MI, SL, SU, G WE, G GE 1, 9, 18, 19, 28, 31	a, b, c GL, SO, MI, SN, G WE 1, 9, 19, 31

Bei Wünschen, Anregungen und Kritik schreiben Sie uns gerne an: mensa@campus-berlin-buch.de