






Speiseplan vom 25.09.2017 bis 01.10.2017, 39. Kalenderwoche

	Montag 25.9.2017	Dienstag 26.9.2017	Mittwoch 27.9.2017	Donnerstag 28.9.2017	Freitag 29.9.2017
	Käse- Schwarzwurzeln Hackfleisch Topf Energie: 298,6 Fett: 25,9 g gesättigte Fettsäure: 11,3 g KH: 30,6 g Zucker ges: 6,2 g Eiweiß: 18,4 g Salz: 1,4 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	Gemüsetopf "Leipziger Allerlei" Energie: 262,2 Fett: 13,6 g gesättigte Fettsäure: 5,4 g KH: 18,5 g Zucker ges: 8,6 g Eiweiß: 20,8 g Salz: 2,5 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Energie: 296 Fett: 19,8 g gesättigte Fettsäure: 2,2 g KH: 75,2 g Zucker ges: 6,2 g Eiweiß: 7,5 g Salz: 3 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	Waldpilz Topf mit Schweinefleisch Energie: 296 Fett: 20,3 g gesättigte Fettsäure: 7,5 g KH: 25,3 g Zucker ges: 6,6 g Eiweiß: 22,2 g Salz: 2,9 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	Vegan: Karotten-Kokos- Suppe Energie: 264,4 Fett: 30,1 g gesättigte Fettsäure: 27,5 g KH: 25,3 g Zucker ges: 27,4 g Eiweiß: 4,9 g Salz: 2,9 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	GL, MI, G WE 1, 18, 19, 22	b, c 19	c, j GL, EI, G WE	b, c 19	c 28
	Gnocchipfanne mit Kirschtomaten, Broccoli und Tomaten-Sahnesoße Energie: 673,5 Fett: 14,7 g gesättigte Fettsäure: 4,4 g KH: 115,9 g Zucker ges: 37,7 g Eiweiß: 17,3 g Salz: 5,1 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Gulasch vom Schwein mit Nudeln oder Kartoffeln Energie: 660,3 Fett: 23,9 g gesättigte Fettsäure: 8,3 g KH: 78,7 g Zucker ges: 9,5 g Eiweiß: 31,2 g Salz: 1,6 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	Münchner Weißwurst, süßer Senf, Laugenbrezel, Radieschen Rohkost Energie: 772,2 Fett: 45 g gesättigte Fettsäure: 16,5 g KH: 62,9 g Zucker ges: 15,2 g Eiweiß: 25,6 g Salz: 5,7 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	Frikassee von der Hähnchenbrust mit frischen Champignons und Reis Energie: 729 Fett: 6,2 g gesättigte Fettsäure: 4,2 g KH: 72,7 g Zucker ges: 7,9 g Eiweiß: 35,2 g Salz: 1,8 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	hausgemachter rote Bete Rösti mit buntem Sprossengemüse und hausgemachter Wasabi Mayonnaise Energie: 887,8 Fett: 64,6 g gesättigte Fettsäure: 5,5 g KH: 58,5 g Zucker ges: 21,5 g Eiweiß: 14,3 g Salz: 3,4 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, m GL, EI, SO, MI, G WE 1, 9, 17, 31	GL, G WE 9, 17, 19, 31	g GL, SN, G WE, G RO, G GE	a GL, SO, MI, G WE 1, 16, 28	a, c, e, k GL, EI, SO, SN, SU, G WE 4, 28
	gebratenes Seelachsfilet, DillsöÙe, Zucchini-Tomaten Gemüse dazu Stampfkartoffeln Energie: 488,5 Fett: 17,6 g gesättigte Fettsäure: 4,9 g KH: 49 g Zucker ges: 11,2 g Eiweiß: 40,3 g Salz: 2,9 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Fitness Tortilla Wrap mit Ratatouille, Weißkäse und Salatbukett Energie: 701,9 Fett: 38,3 g gesättigte Fettsäure: 17,4 g KH: 58,2 g Zucker ges: 10,7 g Eiweiß: 29,2 g Salz: 5,6 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Hähnchenbrust " Hawaii" Kürbiskern- GeflügelsoÙe, Broccoli und Reis Energie: 678,7 Fett: 18,1 g gesättigte Fettsäure: 7,6 g KH: 71,3 g Zucker ges: 9,5 g Eiweiß: 48 g Salz: 3,6 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Gyros vom Schwein, Risoni (Nudel in Reisform) mit Tzatziki und Rohkost Energie: 678,7 Fett: 18,1 g gesättigte Fettsäure: 7,6 g KH: 71,3 g Zucker ges: 9,5 g Eiweiß: 48 g Salz: 3,6 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	Seelachs "Cancun" aus dem Ofen mit Artischockengemüse, BasilikumsoÙe und Reis Energie: 616,6 Fett: 43,3 g gesättigte Fettsäure: 3 g KH: 69,7 g Zucker ges: 7,7 g Eiweiß: 42 g Salz: 3,6 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	GL, FI, MI, G WE 1, 14, 31	GL, MI, G WE 1, 17	a SO, MI 1, 16, 21	c, e GL, MI, SU, G WE 1, 17, 19, 36	GL, FI, SN, G WE 14, 17, 31
	Gemüsefrikadelle mit Kürbis-Karottengemüse und Stampfkartoffeln Energie: 443,6 Fett: 17,1 g gesättigte Fettsäure: 6,4 g KH: 57,2 g Zucker ges: 26 g Eiweiß: 12,4 g Salz: 3,5 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Pastinaken- Steckerüben Rösti mit jungem Spinat, Karottenstampf mit Kümmel & Kartoffelwürfel Energie: 557,2 Fett: 14,8 g gesättigte Fettsäure: 2,8 g KH: 40,9 g Zucker ges: 16,6 g Eiweiß: 11,8 g Salz: 1,7 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Griechischer Gemüseaufauf mit Zucchini, Aubergine und Hirtenkäse dazu KräutersöÙe mit Tomaten und Knoblauch Energie: 507,4 Fett: 25,2 g gesättigte Fettsäure: 10,1 g KH: 49,5 g Zucker ges: 16,9 g Eiweiß: 19,2 g Salz: 3,5 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Vegan: Tofu im Erdnuss-TempuratsöÙe, Glasnudelsalat mit Gurke & Möhre und Korianer-Sossen Topping Energie: 553,3 Fett: 21,1 g gesättigte Fettsäure: 3,7 g KH: 66,7 g Zucker ges: 9 g Eiweiß: 25,6 g Salz: 3,7 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	Broccolifaufauf mit Bio Nudeln und gelber PaprikasöÙe Energie: 781,7 Fett: 30,7 g gesättigte Fettsäure: 14,6 g KH: 67 g Zucker ges: 16,8 g Eiweiß: 37,4 g Salz: 2,7 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a GL, EI, SO, MI, G WE 1, 28	a GL, EI, SO, SL, G WE, G HA 9, 28, 31	a, m GL, EI, SO, MI, G WE 1, 17	a, d GL, KR, FI, EN, SO, WE, G WE 9, 17, 27, 28, 31	a GL, EI, SO, MI, G WE 1
	Penne Rigate mit Käse- LauchsoÙe Energie: 520 Fett: 15,4 g gesättigte Fettsäure: 8,2 g KH: 83,7 g Zucker ges: 8,7 g Eiweiß: 20,1 g Salz: 1,9 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Wurstgulasch mit Spiralnudeln Energie: 609,3 Fett: 36,8 g gesättigte Fettsäure: 8,9 g KH: 86,7 g Zucker ges: 13,6 g Eiweiß: 30,9 g Salz: 3,7 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Nudeln mit Blattspinat in Tomatensauce dazu Reibekäse Energie: 611,7 Fett: 18,3 g gesättigte Fettsäure: 9,4 g KH: 82,5 g Zucker ges: 11,6 g Eiweiß: 26 g Salz: 2,1 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Nudeln mit Tomaten-ThunfischsoÙe mit Reibekäse Energie: 611,7 Fett: 18,3 g gesättigte Fettsäure: 9,4 g KH: 82,5 g Zucker ges: 11,6 g Eiweiß: 26 g Salz: 2,1 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	Spaghetti Bolognese mit Reibekäse Energie: 744,6 Fett: 25,5 g gesättigte Fettsäure: 9,9 g KH: 92,9 g Zucker ges: 22,1 g Eiweiß: 33,5 g Salz: 3,9 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a GL, SO, MI, G WE 1	b, c, g, k GL, SL, SN, G WE 19, 22	a GL, SO, MI, G WE 1, 9, 17, 31	GL, FI, MI, G WE 1, 12, 14	GL, MI, G WE 1, 9, 17, 18, 19, 22, 31
	" Wunschesen" Zwiebel- Sahne Schnitzel mit hausgemachten Kartoffelecken und Broccoli Energie: 757,2 Fett: 39,5 g gesättigte Fettsäure: 15,1 g KH: 47,1 g Zucker ges: 11,3 g Eiweiß: 47,3 g Salz: 3,6 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	"Chicken Brasilia" Hähnchenbrust mit mexikanischem Gemüse aus dem Wok, Backkartoffeln und Guacamole Energie: 425,4 Fett: 13,1 g gesättigte Fettsäure: 1,6 g KH: 43,4 g Zucker ges: 11,8 g Eiweiß: 29,7 g Salz: 3,8 g Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €	"Jamaika Fruity Tobago" Gebratenen Putenbrust in würziger Mango-Salsa mit Paprika, Möhre, Ananas und Cranberrys auf Jasminreis Energie: 656,1 Fett: 12,1 g gesättigte Fettsäure: 1,7 g KH: 87,1 g Zucker ges: 29,1 g Eiweiß: 46,3 g Salz: 4,6 g Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €	Kichererbsen Salat mit Granatapfelkernen, Joghurdressing und gebratener Hähnchenbrust Energie: 656,1 Fett: 9,4 g gesättigte Fettsäure: 2,9 g KH: 37,9 g Zucker ges: 7,3 g Eiweiß: 37,3 g Salz: 3,9 g Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €	Cordon bleu vom Schwein mit Blumenkohl mit Semmelbutter und Bratkartoffeln Energie: 1168,8 Fett: 65,3 g gesättigte Fettsäure: 27,2 g KH: 68,6 g Zucker ges: 7,5 g Eiweiß: 58,1 g Salz: 5,4 g Preis: 5,00 € Gäste: 5,85 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c, e, m GL, SO, MI, SU, G WE 1, 13, 19	c, m 15, 28	c, k 15, 16, 27, 28	MI, SF, SL 15	a, b, c GL, EI, SO, MI, G WE 1, 19, 21

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