







Speiseplan vom 22.05.2017 bis 28.05.2017, 21. Kalenderwoche

	Montag 22.5.2017	Dienstag 23.5.2017	Mittwoch 24.5.2017	Donnerstag 25.5.2017	Freitag 26.5.2017
	<b>Grüne Erbseneintopf</b> Energie: 246,0 Fett: 9,8 g gesättigte Fettsäure: 4,7 g KH: 28,2 g Zucker ges: 10,9 g Eiweiß: 11,6 g Salz: 3,5 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	<b>VEGAN : Blumenkohl- Kürbis- Curry- Topf</b> Energie: 266,0 Fett: 14,2 g gesättigte Fettsäure: 4,4 g KH: 26,8 g Zucker ges: 20,7 g Eiweiß: 6,6 g Salz: 4,8 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	<b>Grießbrei mit warmen Kirschkompott</b> Energie: 327,0 Fett: 8,3 g gesättigte Fettsäure: 5,1 g KH: 96,1 g Zucker ges: 58 g Eiweiß: 23,3 g Salz: 0,5 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €	<b>Christi Himmelfahrt</b> Energie: 327,0 Fett: 8,3 g gesättigte Fettsäure: 5,1 g KH: 96,1 g Zucker ges: 58 g Eiweiß: 23,3 g Salz: 0,5 g Preis: 0,00 € Gäste: 0,65 €	<b>Mediterraner Nudeltopf mit Sauerrahm</b> Energie: 306,0 Fett: 11,3 g gesättigte Fettsäure: 1,8 g KH: 49 g Zucker ges: 11,9 g Eiweiß: 11,6 g Salz: 2,2 g Preis: 2,55 € Gäste: 3,20 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a SO, SL 28	c, m GL, SN, G GE 9, 31	GL, MI, G WE 1, 9, 31		GL, G WE
	<b>VEGAN: geschmorter Chicoree mit Orangen, Granatapfel &amp; Walnuss dazu rote Bete Hummus und Blattspinat</b> Energie: 544,0 Fett: 35 g gesättigte Fettsäure: 5,3 g KH: 35,4 g Zucker ges: 15 g Eiweiß: 18,8 g Salz: 1,8 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	<b>Auberginenpiccata mit Tomaten-Gurken Hirtenkäsesalat, Rosmarin-Kartoffeln und Joghurt-Dip</b> Energie: 329,0 Fett: 16,1 g gesättigte Fettsäure: 5,2 g KH: 32,5 g Zucker ges: 9,3 g Eiweiß: 11,8 g Salz: 4,3 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	<b>Kartoffel- Hackfleisch- Auflauf mit Tomatensalat</b> Energie: 739,0 Fett: 49,8 g gesättigte Fettsäure: 19,1 g KH: 40,1 g Zucker ges: 9,9 g Eiweiß: 31,5 g Salz: 3,2 g Preis: 3,80 € Gäste: 4,65 €	<b>Christi Himmelfahrt</b> Energie: 739,0 Fett: 49,8 g gesättigte Fettsäure: 19,1 g KH: 40,1 g Zucker ges: 9,9 g Eiweiß: 31,5 g Salz: 3,2 g Preis: 0,00 € Gäste: 0,85 €	<b>Spaghetti Bolognese mit Reibekäse</b> Energie: 811,0 Fett: 38,9 g gesättigte Fettsäure: 17,8 g KH: 74 g Zucker ges: 7,3 g Eiweiß: 40,8 g Salz: 3,5 g Preis: 0,00 € Gäste: 0,85 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, c, e, j, l, m SO, SF, SU, S WA, S CA 9, 31	c, e MI, SU 1	c, e MI, SU 1, 9, 17, 18, 19, 22, 31		GL, MI, G WE 1, 9, 17, 18, 19, 22, 31
	<b>Schweinesteak Milanese mit Blattspinat, Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffeln</b> Energie: 913,9 Fett: 42,1 g gesättigte Fettsäure: 10,9 g KH: 47,9 g Zucker ges: 11,3 g Eiweiß: 57,1 g Salz: 3,4 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	<b>"Chicken Jalfraise" Hühnerfleisch gekocht mit Zwiebeln, Chili und Ingwer in Tomatensoße dazu Linsen- Reis</b> Energie: 379,0 Fett: 7,2 g gesättigte Fettsäure: 1,3 g KH: 72,3 g Zucker ges: 23,8 g Eiweiß: 52,6 g Salz: 3,6 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	<b>"Schnitzeltag" Hamburger Schnitzel mit Spiegelei, Blumenkohl mit Semmelbutter und Salzkartoffeln</b> Energie: 363,0 Fett: 52,4 g gesättigte Fettsäure: 23,4 g KH: 63,7 g Zucker ges: 6,9 g Eiweiß: 50,7 g Salz: 4,8 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €	<b>Christi Himmelfahrt</b> Energie: 363,0 Fett: 52,4 g gesättigte Fettsäure: 23,4 g KH: 63,7 g Zucker ges: 6,9 g Eiweiß: 50,7 g Salz: 4,8 g Preis: 0,00 € Gäste: 0,85 €	<b>gebratene Kalbsleber, Balsamico-Bratensoße, Broccoli und Stampfkartoffeln</b> Energie: 531,0 Fett: 12,4 g gesättigte Fettsäure: 4,8 g KH: 57,9 g Zucker ges: 24,1 g Eiweiß: 42 g Salz: 2,8 g Preis: 4,20 € Gäste: 5,05 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b GL, EI, SO, MI, G WE 1, 9, 17, 19, 31, 36	b	a, l GL, EI, SO, MI, G WE 19		a, b, e, k SO, MI, SL, SU 1, 13, 18, 28
	<b>Herzhafes Kartoffel - Chili mit Sojakäse und Kräuterjoghurt</b> Energie: 417,0 Fett: 14,8 g gesättigte Fettsäure: 1,7 g KH: 44,7 g Zucker ges: 15,2 g Eiweiß: 20,8 g Salz: 2,3 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	<b>Strozzapreti ( Krawattennudeln) mit Zucchini, getrockneten Tomaten, Oliven, Hirtenkäse, Rucola Pesto</b> Energie: 643,0 Fett: 22,9 g gesättigte Fettsäure: 6,5 g KH: 82,2 g Zucker ges: 14 g Eiweiß: 23,8 g Salz: 5 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	<b>Süßkartoffel- Schnitte, Blumenkohl mit Kakao und Linsenpüree auf Syrische Art</b> Energie: 647,0 Fett: 40,8 g gesättigte Fettsäure: 13,8 g KH: 50 g Zucker ges: 4,8 g Eiweiß: 14,5 g Salz: 1,8 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €	<b>Christi Himmelfahrt</b> Energie: 647,0 Fett: 40,8 g gesättigte Fettsäure: 13,8 g KH: 50 g Zucker ges: 4,8 g Eiweiß: 14,5 g Salz: 1,8 g Preis: 0,00 € Gäste: 0,85 €	<b>gratinierter Blumenkohl, Blattspinat mit Rosinen, gelber Jasminreis</b> Energie: 622,0 Fett: 14,8 g gesättigte Fettsäure: 5,7 g KH: 94,5 g Zucker ges: 40,3 g Eiweiß: 21,5 g Salz: 1,8 g Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, k, m SO, MI, SF, SN, S CA 1, 17	b, c, e, f GL, EI, MI, SF, SU, G WE, S CA 1	GL, MI, SM, G WE, G GE 17, 27		a SO, MI 1, 9, 21, 31
	<b>Spaghetti mit Petersilienwurzel- Carbonara und Parmesan</b> Energie: 772,0 Fett: 38,4 g gesättigte Fettsäure: 19,1 g KH: 76 g Zucker ges: 10,4 g Eiweiß: 29,8 g Salz: 3,6 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	<b>Pasta mit Balkan Gemüse in Tomatensoße</b> Energie: 691,0 Fett: 4,6 g gesättigte Fettsäure: 0,7 g KH: 92,4 g Zucker ges: 13,2 g Eiweiß: 17,2 g Salz: 1,9 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	<b>Spaghetti Carbonara</b> Energie: 653,0 Fett: 28,6 g gesättigte Fettsäure: 12,1 g KH: 76,9 g Zucker ges: 8,9 g Eiweiß: 21 g Salz: 3,4 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	<b>Christi Himmelfahrt</b> Energie: 653,0 Fett: 28,6 g gesättigte Fettsäure: 12,1 g KH: 76,9 g Zucker ges: 8,9 g Eiweiß: 21 g Salz: 3,4 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €	<b>Geschlossen</b> Energie: 0,0 Fett: 0 g gesättigte Fettsäure: 0 g KH: 0 g Zucker ges: 0 g Eiweiß: 0 g Salz: 0 g Preis: 0,62 € Gäste: 0,72 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c, g GL, EI, SO, MI, G WE 1, 19	GL, G WE 17	a, b, c, g GL, EI, SO, MI, G WE 1, 19		
	<b>Gebratenen Seelachs mit hausgemachter Kräuterbutter, frischem Broccoli und Tomaten-Kartoffelpüree</b> Energie: 349,0 Fett: 21,5 g gesättigte Fettsäure: 11,7 g KH: 33,3 g Zucker ges: 8,9 g Eiweiß: 42,1 g Salz: 1,1 g Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €	<b>"Jamaika Fruity Tobago" Gebratenen Putenbrust in würziger Mango-Salsa mit Paprika, Möhre, Ananas und Cranberrys auf Jasminreis</b> 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 €	<b>Saltimbocca von der Hähnchenbrust mit Zucchini &amp; roten Zwiebeln aus dem Wok, Rosmarin Kartoffeln und Rucola</b> Energie: 621,0 Fett: 18,8 g gesättigte Fettsäure: 4,1 g KH: 33,2 g Zucker ges: 8 g Eiweiß: 47,3 g Salz: 3,2 g Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €	<b>Christi Himmelfahrt</b> Energie: 621,0 Fett: 18,8 g gesättigte Fettsäure: 4,1 g KH: 33,2 g Zucker ges: 8 g Eiweiß: 47,3 g Salz: 3,2 g Preis: 0,00 € Gäste: 0,85 €	<b>Geschlossen</b> Energie: 0,0 Fett: 0 g gesättigte Fettsäure: 0 g KH: 0 g Zucker ges: 0 g Eiweiß: 0 g Salz: 0 g Preis: 4,30 € Gäste: 5,15 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	FI, MI 1, 14, 17	c, k 15, 16, 27, 28	b, c, g 16, 19		

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