

Mittagskarte 2

Wochenspeiseplan vom 06.02 - 10.02.2012

Mensa

Essen 1

Essen 2


Essen 3

Pasta 4

Vegetarisch 5

Wok 6

Montag

Asiatischer
Hühnersuppentopf
mit Nudeln
& Gemüse 


Campusnutzer: 2,55 €
Gäste: 3,20 €

Bayern in der Mensa
Bayrische Leberknödel
auf Ananaskraut &
Kartoffelpüree 


Kcal: 603
4,10 €
4,95 €

Rindergeschnetzeltes
mit Champignons,
Fingermöhrrchen
& Spätzle 



Kcal: 753
4,10 €
4,95 €

Hörnchennudeln
in Gorgonzolasoße
und Reibekäse 

pro 100g Kcal: 124
0,52 €
0,62 €


Gemüse-Nudel-
Auflauf mit Käsesoße,
kleiner Beilagensalat 

Kcal: 603
3,65 €
4,50 €

Wok
Pfanne "Lotus"
vegetarisch oder m 
Putenbrust,
Basmatireis 

Kcal: 802
4,30 €
5,15 €


Dienstag

Mexikanischer Mais-
Bohneneintopf
mit
Kassler 


Campusnutzer: 2,55 €
Gäste: 3,20 €

Gebratenes Seelachsfilet
mit ZucchiniGemüse
& Reis 

Kcal: 531
4,10 €
4,95 €

Hausgemachte Lasagne
"Bolognese"
kleiner Beilagensalat 

Kcal: 633
4,00 €
4,85 €

Spiralnudeln
mit Waldpilzsoße
& Reibekäse 

pro 100g Kcal: 112
0,52 €
0,62 €


Soja-Gouda-Tasche
auf Pilzrahmsoße
Butterreis &
kleiner Beilagensalat 

Kcal: 603
3,65 €
4,50 €


Wok
Gemüsepfanne
"St. George"
vegetarisch oder mit 
Schweinefleisch, 
Tomatenreis

Kcal: 653
4,30 €
5,15 €

Mittwoch

Möhreneintopf
mit
Putenfleisch 


Campusnutzer: 2,55 €
Gäste: 3,20 €

Rinder-Sauerbraten
mit Apfel-Rotkohl &
Kartoffelklößen 

Kcal: 498
4,00 €
4,85 €

Lauch- Käsetörtchen mit
Schnittlauchsoße &
Butterreis 
kleiner Beilagensalat


Kcal: 523
3,65 €
4,50 €

Farfalle
mit Gemüse-
Kräutersoße
und Reibekäse 

pro 100g Kcal: 112
0,52 €
0,62 €

Lauch- Käsetörtchen
mit Schnittlauchsoße &
Butterreis 
kleiner Beilagensalat
Kcal: 523

3,65 €
4,50 €


Schweinelachs-Steak
mit Tzatziki 
& Tomate,
gebackene Kartoffelecken

Kcal: 875
4,30 €
5,15 €

Donnerstag

Wirsingeintopf
mit 
Rindfleisch


Campusnutzer: 2,55 €
Gäste: 3,20 €

Bifteki mit Hirtenkäse,
Oliven-Tomatensoße,
Kartoffelpüree
& Krautsalat 


Kcal: 830
4,10 €
4,95 €

Berliner Hühnerfrikassee
mit Erbsen-
Karottengemüse
& Butterreis 

Kcal: 737
3,90 €
4,75 €

Penne
mitTomaten-
Tofusoße 
und Reibekäse ^{1,2}

pro 100g Kcal: 222
0,52 €
0,62 €


Paprikaschote mit
Gemüse gefüllt
Paprikasoße & Reis 
kleiner Beilagensalat

Kcal: 603
3,65 €
4,50 €


Wok
Pfanne "Chiang Mai"
vegetarisch oder mit 
Hähnchenfleisch, 
Thai-Reis

Kcal: 804
4,30 €
5,15 €

Freitag

Kaiserschmarrn mit
Vanillesoße & süßer
Sahne 

Campusnutzer: 2,55 €
Gäste: 3,20 €

Hähnchenbrust
"Tobago", 
Pfnangemüse
& Pommes Frites

Kcal: 867
4,10 €
4,95 €

**Wir wünschen einen
guten Appetit !**


**Die Nährwertberechnung der einzelnen Gerichte kann
im Betriebsleiterbüro eingesehen werden**

www.campus-berlin-buch.de/pdf/Speiseplan.pdf

[www.campus-berlin-buch.de/pdf/
Kennzeichnung_der_Speisenkarte_Buch.pdf](http://www.campus-berlin-buch.de/pdf/Kennzeichnung_der_Speisenkarte_Buch.pdf)

Spaghetti
"Mailänder Art"
mit Reibekäse 

pro 100g Kcal: 166
0,52 €
0,62 €

Wok
Gemüse-Pfanne "Satay"
mit
Paprikareis 

Kcal: 751
4,30 €
5,15 €

Nährwertberechnung

Wochenspeiseplan vom 06.02.2012

Mensa

Montag

Asiatischer
Hühnertopf mit
Nudeln und
Gemüse
pro Portion Kcal: 298



KJ: 1251
EW: 18g
F: 14g
KH: 24g
BE: 1,5

Schweinekamm,
Porree und
Kartoffel-Gratin
pro Portion Kcal: 556



KJ: 2329
EW: 42g
F: 17g
KH: 57g
BE: 4,5

Rindergeschnetzelte
s, Möhrchen, Spätzle
pro Portion Kcal: 618



KJ: 2587
EW: 38g
F: 33g
KH: 41g
BE: 3

Pasta 100g

Hörnchen
mit
Gorgonzolasoße
und Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 124



KJ: 521
EW: 6g
F: 3g
KH: 17g
BE: 1,3

Gemüse-Nudel-
Auflauf, Käsesoße,
Salat
pro Portion Kcal: 556



KJ: 2329
EW: 42g
F: 17g
KH: 57g
BE: 4,5

Wok

Peking-Plum-
Pfanne
mit
Hähnchenfleisch
und Thai-Reis
pro Portion Kcal: 802



KJ: 3358
EW: 30g
F: 25g
KH: 113g
BE: 8,5

Dienstag

Grüner
Bohneneintopf mit
Kassler
pro Portion Kcal: 525



KJ: 2205
EW: 29g
F: 15g
KH: 67g
BE: 4,5

Seelachsfilet,
Senfsoße, Zucchini,
Kartoffeln
pro Portion Kcal: 653



KJ: 2738
EW: 53g
F: 24g
KH: 48g
BE: 4

Lasagne
Bolognese, Salat
pro Portion Kcal: 633



KJ: 2651
EW: 42g
F: 19g
KH: 73g
BE: 6

Pasta 100g

Spiralnudeln mit
Waldpilzsoße und
Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 169



KJ: 709
EW: 6g
F: 5g
KH: 24g
BE: 2

Soja-Gouda-Tasche,
Pilzrahm, Reis,
Salat
pro Portion Kcal: 556



KJ: 2329
EW: 42g
F: 17g
KH: 57g
BE: 4,5

Wok

Thailändische
Gemüsepfanne
mit Nußreis
pro Portion Kcal: 653



KJ: 2449
EW: 16g
F: 23g
KH: 76g
BE: 5

Mittwoch

Möhreneintopf
mit Pute
pro Portion Kcal: 355



KJ: 1478
EW: 22g
F: 8g
KH: 45g
BE: 3

Rindersauerbraten,
Rotkohl, Klöße
pro Portion Kcal: 498



KJ: 2090
EW: 41g
F: 14g
KH: 51g
BE: 3

Gemüseschnitzel,
Schnittlauchsoße,
Reis, Salat
pro Portion Kcal: 485



KJ: 2039
EW: 23g
F: 15g
KH: 63g
BE: 4,5

Pasta 100g

Farfalle in
Sahnesoße und
Gemüwestreifen
pro 100g Kcal: 173



KJ: 732
EW: 7g
F: 7g
KH: 21g
BE: 1,6

Gemüseschnitzel,
Schnittlauchsoße,
Reis, Salat
pro Portion Kcal: 556



KJ: 2329
EW: 42g
F: 17g
KH: 57g
BE: 4,5

Kasslerrücken-
Steak,
Hollandaise¹ dazu
Kaisergemüse und
Kartoffelkroketten
pro Portion Kcal: 773



KJ: 3235
EW: 46g
F: 43g
KH: 49g
BE: 4

Donnerstag

Wirsingintopf mit
Rind
pro Portion Kcal: 257



KJ: 1079
EW: 14g
F: 2g
KH: 45g
BE: 3

Bifteki,
Tomatensoße,
Püree, Salat
pro Portion Kcal: 830



KJ: 3468
EW: 43g
F: 39g
KH: 74g
BE: 5,5

Hühnerfrikassee,
Mischgemüse,
Reis
pro Portion Kcal: 661



KJ: 2742
EW: 19g
F: 43g
KH: 45g
BE: 3,5

Pasta 100g

Penne
mit Tomaten-
Tofusoße
und Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 186



KJ: 791
EW: 7g
F: 3g
KH: 33g
BE: 3

Paprikaschote mit
Gemüse,
Tomatensoße,
Reis, Salat
pro Portion Kcal: 556



KJ: 2329
EW: 42g
F: 17g
KH: 57g
BE: 4,5

Wok

Orangen-green-
Gingerpfanne mit
Putenfleisch und
Basmatireis
pro Portion Kcal: 749



KJ: 3141
EW: 25g
F: 23g
KH: 107g
BE: 8

Freitag

Grießbrei mit
heißen
Sauerkirschen
pro Portion Kcal: 775



KJ: 3278
EW: 16g
F: 21g
KH: 130g
BE: 11

Hähnchenbrust,
Pfannengemüse
und Pommes frites
pro Portion Kcal: 867



KJ: 3657
EW: 44g
F: 48g
KH: 64g
BE: 4,5

**Wir wünschen einen
guten Appetit !**

Pasta 100g

Spaghetti
Mailänder Art
pro 100g Kcal: 173



KJ: 721
EW: 6g
F: 5g
KH: 26g
BE: 2

Pommes frites,
Ketchup/Mayo,
Salat
pro Portion Kcal: 556



KJ: 2329
EW: 42g
F: 17g
KH: 57g
BE: 4,5

Wok

Gemüse-Pfanne
"Tobago"
mit Curryreis
pro Portion Kcal: 751



KJ: 3147
EW: 14g
F: 23g
KH: 120g
BE: 9