


Mittagskarte 8

Wochenspeiseplan vom 06.09. - 10.09.2010

Mensa

Essen 1 Montag

Deftige
Kartoffelsuppe
mit Wiener Wurst^{2,4,5}
Kcal: 328

Campusnutzer: 2,45 €
Gäste: 3,05 € 

Essen 2

Kräuterquark mit Butter
dazu Kartoffeln
und Kopfsalat mit Dressing
Kcal: 566

 3,30 €
4,15 €

Essen 3

Schweineroulade in Soße
an Sommergemüse
und Kartoffelknödel
Kcal: 779

 3,90 €
4,75 €

Essen 4

Pasta 100g
"Ricchio Rigatoni"
in Tomatensoße
mit oder ohne Lachs
und Reibekäse^{1,2}

 0,50 €
 0,60 €

Wok

Pfanne "Taipan"
mit oder ohne
Hähnchenfleisch
und Thai-Reis
Kcal: 732

 4,10 €
 4,95 €

Dienstag

Schmorkohleintopf
mit
Fleischklößchen^{2,4,5}
kcal: 380

Campusnutzer: 2,45 €
Gäste: 3,05 € 

Seelachsfilet gebraten
mit Zitronenbuttersoße
an Fingermöhren
und Dillkartoffeln
Kcal: 549

 3,90 €
4,75 €

Rindergoulasch
mit Blumenkohl
und Kartoffelpüree⁵
Kcal: 585

 3,90 €
4,75 €

Pasta 100g
"Käppli"
mit Champignonsoße und
frischer Petersilie
pro 100g Kcal: 112

 0,50 €
0,60 €


Wok

Pfanne "Szechuan"
mit oder ohne
Schweinefleisch
an Nussreis

 4,10 €
 4,95 €

Mittwoch

Möhreneintopf
mit Petersilie
und Rindfleisch
Kcal: 296

Campusnutzer: 2,45 €
Gäste: 3,05 € 

FrISCHE Blutwurst
mit Sauerkraut und
Salzkartoffeln
Kcal: 896

 3,70 €
4,55 €

Vegetarisches
Bauernfrühstück
mit Tomatensauce
und Gewürzgurke
Kcal: 399

 3,65 €
4,50 €

Pasta 100g
Große Muschelnudeln
mit Brokkoli-Käsesoße
und frischer Petersilie
pro 100g Kcal: 112

 0,50 €
0,60 €

Gebratenes
Hähnchensteaksteak mit
Kräuterbutter an Romanesco-
Blumenkohl-Möhrengemüse
und Kartoffelkroketten
Kcal: 849

 4,10 €
4,95 €

Donnerstag

Pichelsteiner
Eintopf
"vegetarisch"
Kcal: 216

Campusnutzer: 2,45 €
Gäste: 3,05 € 

5 Cevapcici
in Paprikasoße
dazu Röstiecken
und Bohnensalat
Kcal: 782

 3,70 €
4,55 €

Fischpfanne
mit Seelachs, Meeresfrüchten,
Gemüse und Reis
Kcal: 669

 3,85 €
4,70 €

Pasta 100g
Penne
mit Tomatenpesto
und Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 222

 0,50 €
0,60 €

Wok

Pfanne "Tikka"
mit oder ohne Pute
und Basmatireis
Kcal: 761

 4,10 €
4,95 €

Freitag

Kartoffelpuffer
mit Apfelsmus³
und Zucker
Kcal: 561

Campusnutzer: 2,45 €
Gäste: 3,05 € 

Gebratene Hähnchen-Nuggets
an Champignonemüse
und Pommes frites
Kcal: 763

 3,90 €
4,75 €

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)

Pasta 100g
Spaghetti
mit Sauce "Napoli"
mit Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 139

 0,50 €
0,60 €

Wok

Pfanne "Hot & Sweet"
mit oder ohne Rindfleisch
und Tomatenreis
Kcal: 528

 4,10 €
 4,95 €

Nährwertberechnung

Wochenspeiseplan vom 06.09. - 10.09.2010

Mensa

Montag

Deftige
Kartoffelsuppe mit
Würstchen^{2,4,5}
pro Portion Kcal: 328

KJ: 1372
EW: 15g
F: 14g
KH: 35g
BE: 2



Kräuterquark mit Butter,
Kartoffeln, Kopfsalat und
Dressing
pro Portion Kcal: 566

KJ: 2392
EW: 36g
F: 14g
KH: 75g
BE: 6



Schweineroulade,
Sommergemüse und
Kartoffelknödel
pro Portion Kcal: 779

KJ: 3259
EW: 40g
F: 50g
KH: 42g
BE: 3



Pasta 100g
"Ricchio Rigatoni"
mit Lachs-
Tomatensauce
und Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 124

KJ: 517
EW: 8g
F: 2g
KH: 19g
BE: 2



Wok
Pfanne "Taipan"
mit Hähnchenfleisch
und Thai-Reis
pro Portion Kcal: 732

KJ: 3071
EW: 27g
F: 22g
KH: 105g
BE: 8



Dienstag

Schmorkohl-
eintopf mit Fl.-
Klößchen^{2,4,5}
pro Portion Kcal: 380

KJ: 1586
EW: 19g
F: 14g
KH: 42g
BE: 2,5



Seelachsfilet gebraten
mit Zitronenbittersauce
an Babymöhren und
Dillkartoffeln
pro Portion Kcal: 519

KJ: 2176
EW: 35g
F: 19g
KH: 48g
BE: 3,5



Rindersaftgulasch
mit Blumenkohl und
Kartoffelpüree⁵
pro Portion Kcal: 585

KJ: 2447
EW: 43g
F: 23g
KH: 48g
BE: 3



Pasta 100g
"Käppli" mit
Blumenkohlsoße und
frischer Petersilie
pro 100g Kcal: 112

KJ: 1504
EW: 11g
F: 6g
KH: 64g
BE: 5,5



Wok
Vegetarische Pfanne
"Szechuan" an
Nussreis
pro Portion Kcal: 453

KJ: 3195
EW: 14g
F: 22g
KH: 122g
BE: 9



Mittwoch

Karotteneintopf
mit Petersilie und
Rindfleisch
pro Portion Kcal: 296

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



Frische Topfwurst
mit Sauerkraut und
Salzkartoffeln
pro Portion Kcal: 896

KJ: 3744
EW: 49g
F: 59g
KH: 40g
BE: 3



Vegetarisches
Bauernfrühstück
mit Tomatensauce
und Gewürzgurke
pro Portion Kcal: 399

KJ: 1672
EW: 21g
F: 15g
KH: 49g
BE: 3



Pasta 100g
Große Muschelnudeln
mit Broccoli-Käsesoße
und frischer Petersilie
pro 100g Kcal: 112

KJ: 1504
EW: 11g
F: 6g
KH: 64g
BE: 5,5



Gebratenes
Hähnchensteak m. Kr.-
butter an Romanesco-
Blumenkohl-Möhren-
gemüse und
Kroketten
pro Portion Kcal: 731

KJ: 3059
EW: 50g
F: 32g
KH: 61g
BE: 4,5



Donnerstag

Pichelsteiner
Eintopf
"vegetarisch"
pro Portion Kcal: 216

KJ: 907
EW: 9g
F: 9g
KH: 24g
BE: 1,5



Cevapcici in
Paprikasoße,
Röstiecken, Bohnensalat
pro Portion Kcal: 782

KJ: 3274
EW: 39g
F: 54g
KH: 35g
BE: 2,5



Fischpfanne mit
Seelachs,
Meeresfrüchten,
Gemüse und Reis
pro Portion Kcal: 669

KJ: 2791
EW: 36g
F: 33g
KH: 56g
BE: 4,5



Pasta 100g
Penne
mit Tomatenpesto
und Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 222

KJ: 929
EW: 8g
F: 10g
KH: 23g
BE: 2



Wok
Pfanne "Tikka"
mit Putenbrust
und einer Mischung aus
rotem und
Basmatireis
pro Portion Kcal: 761

KJ: 3188
EW: 27g
F: 28g
KH: 97g
BE: 7



Freitag

Kartoffelpuffer
mit Apfelmus³
und Zucker
pro Portion Kcal: 561

KJ: 2231
EW: 4g
F: 12g
KH: 99g
BE: 8,5



Gebratene Hähnchen-
Nuggets mit
Champignon Gemüse und
Pommes frites
pro Portion Kcal: 769

KJ: 3214
EW: 36g
F: 42g
KH: 61g
BE: 5



**Wir wünschen einen
guten Appetit !**

Pasta 100g
Spaghetti
mit Soße "Napoli"
mit Reibekäse^{1,2}
pro 100g Kcal: 132

KJ: 552
EW: 5g
F: 3g
KH: 20g
BE: 1,7



Wok
Pfanne "Hot & Sweet"
an Rindfleischstreifen
und Tomatenreis
pro Portion Kcal: 528

KJ: 2214
EW: 21g
F: 26g
KH: 50g
BE: 3

