

| | Montag 28.9.2020 | Dienstag 29.9.2020 | Mittwoch 30.9.2020 | Donnerstag 1.10.2020 | Freitag 2.10.2020 |
|--------------------------|--|---|---|--|---|
| Essen I | <p>Brühdudeln mit Geflügel und Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch) m, GL, SL, G WE, 16, 30</p> <p>Energie: 11, Fett: 14,3 g, gesättigte Fettsäure: 1,4 g, KH: 35,9 g, Zucker ges.: 6,4 g, Eiweiß: 31,7 g, Salz: 3 g</p> <p>Preis: 2,90 € Gäste: 3,75 €</p> | <p>Französische Zwiebelsuppe a, 31</p> <p>Röstbrotcroutons GL, EI, SO, MI</p> <p>Energie: 199,4, Fett: 12,3 g, gesättigte Fettsäure: 3 g, KH: 16,6 g, Zucker ges.: 11,3 g, Eiweiß: 2,6 g, Salz: 2,2 g</p> <p>Preis: 2,90 € Gäste: 3,75 €</p> | <p>gerettetes Obst</p> <p>Vanillesoße a, MI, 1</p> <p>Ofenschlupfer mit Apfel GL, EI, SO, MI, 1</p> <p>Energie: 352, Fett: 12,4 g, gesättigte Fettsäure: 6,4 g, KH: 44,8 g, Zucker ges.: 33,2 g, Eiweiß: 9,9 g, Salz: 0,5 g</p> <p>Preis: 2,90 € Gäste: 3,75 €</p> | <p>Gelbe-Erbsen-Eintopf b, c, m, SL, 19</p> <p>Energie: 409, Fett: 11,8 g, gesättigte Fettsäure: 4,5 g, KH: 58,9 g, Zucker ges.: 4,5 g, Eiweiß: 28,1 g, Salz: 2,8 g</p> <p>Preis: 2,90 € Gäste: 3,75 €</p> | <p>Tagesangebot</p> <p>Energie: 655, Fett: 11,8 g, gesättigte Fettsäure: 4,5 g, KH: 58,9 g, Zucker ges.: 4,5 g, Eiweiß: 28,1 g, Salz: 2,8 g</p> <p>Preis: 2,55 € Gäste: 3,40 €</p> |
| Essen II | <p>Topfurst b, c, GL, SL, SN, G WE</p> <p>Senf SN</p> <p>Sauerkraut m, 9, 31</p> <p>Gekochte Kartoffeln m</p> <p>Frische Petersilie</p> <p>Speck und Zwiebel b, c, 19</p> <p>Energie: 837,6, Fett: 53 g, gesättigte Fettsäure: 16,7 g, KH: 47,4 g, Zucker ges.: 8,5 g, Eiweiß: 38,7 g, Salz: 10,9 g</p> <p>Preis: 4,10 € Gäste: 4,95 €</p> | <p>Siebenbürger-Schweinegulasch m, 9, 17, 19, 28, 31</p> <p>Dampfkartoffeln m</p> <p>Energie: 533,8, Fett: 25,4 g, gesättigte Fettsäure: 5 g, KH: 41,9 g, Zucker ges.: 7,8 g, Eiweiß: 33,4 g, Salz: 7,2 g</p> <p>Preis: 4,10 € Gäste: 4,95 €</p> | <p>Paniertes Kohlrabimedallion m, GL, EI, G WE</p> <p>Spiegelei m, EI</p> <p>Süßkartoffelpüree m, MI, 1</p> <p>Radieschensalat mit Frühlingszwiebel und Apfel c, e, SU</p> <p>Energie: 743,8, Fett: 36,5 g, gesättigte Fettsäure: 6,4 g, KH: 79,6 g, Zucker ges.: 17,8 g, Eiweiß: 21,7 g, Salz: 7 g</p> <p>Preis: 4,10 € Gäste: 4,95 €</p> | <p>Grünkernbraten m, GL, EI, MI, G WE, G DI, 1, 28</p> <p>Meerrettichsoße c, e, j, m, GL, MI, SM, SU, G WE, 1, 31</p> <p>Fenchel-Karotten-Gemüse m, 28</p> <p>Radicchio Eisbergsalat mit Kresse</p> <p>French Dressing a, c, e, j, m, EI, MI, SN, SU, 1, 17</p> <p>Energie: 818, Fett: 50,2 g, gesättigte Fettsäure: 8,8 g, KH: 76,2 g, Zucker ges.: 18,9 g, Eiweiß: 23,6 g, Salz: 6,9 g</p> <p>Preis: 4,10 € Gäste: 4,95 €</p> | <p>Spaghetti m, GL, G WE</p> <p>Hackfleisch von Rind und Schwein m, SL, 9, 18, 19, 22, 28, 31</p> <p>Grana Padano Käse b, EI, MI, 1</p> <p>Energie: 665,3, Fett: 24,7 g, gesättigte Fettsäure: 9,5 g, KH: 77,1 g, Zucker ges.: 11,4 g, Eiweiß: 31,9 g, Salz: 5,4 g</p> <p>Preis: 4,10 € Gäste: 4,95 €</p> |
| Essen III | <p>Hähnchen Gorgonzolakruste GL, EI, MI, G WE, 1, 30</p> <p>Tzatziki m, MI, 36</p> <p>Hausgemachter Weißkohlsalat c, e, m, SU</p> <p>Kümmel ganz</p> <p>Pommes frites m</p> <p>Energie: 793, Fett: 38,2 g, gesättigte Fettsäure: 15,9 g, KH: 59,1 g, Zucker ges.: 10,5 g, Eiweiß: 45,4 g, Salz: 7,8 g</p> <p>Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €</p> | <p>aussortiertes Gemüse</p> <p>Schmorgurken mit Schweinehack c, e, m, MI, SU, 19, 22</p> <p>Tomatensalsa b, c, e, k, m, SN, SU, 17</p> <p>Dampfkartoffeln m</p> <p>Energie: 528, Fett: 29,3 g, gesättigte Fettsäure: 9,2 g, KH: 43,9 g, Zucker ges.: 16,4 g, Eiweiß: 23,6 g, Salz: 6,8 g</p> <p>Preis: 5,00 € Gäste: 5,85 €</p> | <p>Gebratene Hähnchenkeule m, 15, 16</p> <p>Sauce Bearnaise c, EI, MI</p> <p>ZucchiniGemüse mit Tomaten m</p> <p>Backofenkartoffeln m</p> <p>Energie: 720, Fett: 44,1 g, gesättigte Fettsäure: 15,4 g, KH: 37,9 g, Zucker ges.: 4,6 g, Eiweiß: 44,2 g, Salz: 8,8 g</p> <p>Preis: 5,00 € Gäste: 6,35 €</p> | <p>Hähnchenbrust gebraten m, 30</p> <p>Dicke Bohnenkerne mit Paprika c, e, m, SU</p> <p>Zwiebeln rot Sambal olek b</p> <p>Pilawreis m</p> <p>Energie: 670,8, Fett: 18,6 g, gesättigte Fettsäure: 2,2 g, KH: 83,9 g, Zucker ges.: 10,9 g, Eiweiß: 36,9 g, Salz: 4,6 g</p> <p>Preis: 4,50 € Gäste: 5,35 €</p> | <p>Gebackenes Lachsfilet m, FI</p> <p>Zitronenrahmsoße m, MI, 1, 31</p> <p>Blattspinat gedünstet m, MI</p> <p>Gebackene Kartoffelchen m</p> <p>Energie: 592, Fett: 33,5 g, gesättigte Fettsäure: 8,3 g, KH: 30,6 g, Zucker ges.: 5,8 g, Eiweiß: 32,9 g, Salz: 4,3 g</p> <p>Preis: 6,50 € Gäste: 7,35 €</p> |
| Essen vegetarisch | <p>Spaghetti al Norma</p> <p>Aubergine frisch</p> <p>Tomatensugo mit Basilikum m, 9, 17, 31</p> <p>Spaghetti m, GL, G WE</p> <p>Ricotta MI, 1</p> <p>Basilikumbblätter</p> <p>Energie: 534,4, Fett: 14,8 g, gesättigte Fettsäure: 6,9 g, KH: 78,8 g, Zucker ges.: 12,7 g, Eiweiß: 19,8 g, Salz: 3,6 g</p> <p>Preis: 3,95 € Gäste: 4,80 €</p> | <p>Brot und Backwaren von gestern</p> <p>Waldpilzragout mit Kräutern a, m, GL, MI, G WE, 1, 17</p> <p>Feldsalat</p> <p>Semmelknödel m, GL, EI, MI, 1, 17</p> <p>Energie: 438, Fett: 11,7 g, gesättigte Fettsäure: 4,2 g, KH: 56,3 g, Zucker ges.: 10,2 g, Eiweiß: 21,7 g, Salz: 7,3 g</p> <p>Preis: 3,95 € Gäste: 4,80 €</p> | <p>Penne al arrabiata m, GL, G WE</p> <p>Tomatensoße m, 17</p> <p>Knoblauch geschält div Chili Cayennepeffer gemahlen 17</p> <p>Basilikumbblätter</p> <p>Karotten</p> <p>Sellerie Knolle SL</p> <p>Zwiebeln frisch div</p> <p>Grana Padano Käse b, EI, MI, 1</p> <p>Rucola</p> <p>Energie: 533, Fett: 11,9 g, gesättigte Fettsäure: 4,9 g, KH: 82,8 g, Zucker ges.: 11,8 g, Eiweiß: 21,1 g, Salz: 2,3 g</p> <p>Preis: 3,95 € Gäste: 4,80 €</p> | <p>gerettete Lebensmittel</p> <p>Gemüse Quiche m, GL, EI, SO, MI, G WE, 1, 17</p> <p>mit Käse überbacken MI, 1</p> <p>Schnittlauchschand m, MI, 1</p> <p>Endivien-Feldsalat mit Joghurt m, MI, 28</p> <p>Energie: 682,7, Fett: 33,6 g, gesättigte Fettsäure: 16,6 g, KH: 63,4 g, Zucker ges.: 9,1 g, Eiweiß: 29,3 g, Salz: 4 g</p> <p>Preis: 3,95 € Gäste: 4,80 €</p> | <p>Bauernfrühstück aus Kartoffeln, Ei und Zwiebeln m, EI</p> <p>Gewürzgurke b, j, k, SN</p> <p>Gemischte Blattsalate</p> <p>Essig-Öl-Vinaigrette c, e, m, SN, SU, 31</p> <p>Energie: 347,6, Fett: 33,6 g, gesättigte Fettsäure: 6 g, KH: 34,1 g, Zucker ges.: 6 g, Eiweiß: 24,8 g, Salz: 3,2 g</p> <p>Preis: 3,65 € Gäste: 4,50 €</p> |
| | <p>Leere Teller sind besser für die Umwelt</p> <p>Energie: #N/A, Fett: #N/A, gesättigte Fettsäure: #N/A, KH: #N/A, Zucker ges.: #N/A, Eiweiß: #N/A, Salz: #N/A</p> <p>Preis: #N/A Gäste: #N/A</p> | <p>rettet Lebensmittel</p> <p>Energie: #N/A, Fett: #N/A, gesättigte Fettsäure: #N/A, KH: #N/A, Zucker ges.: #N/A, Eiweiß: #N/A, Salz: #N/A</p> <p>Preis: #N/A Gäste: #N/A</p> | <p>Leere Teller sind besser für die Umwelt</p> <p>Energie: #N/A, Fett: #N/A, gesättigte Fettsäure: #N/A, KH: #N/A, Zucker ges.: #N/A, Eiweiß: #N/A, Salz: #N/A</p> <p>Preis: #N/A Gäste: #N/A</p> | <p>rettet Lebensmittel</p> <p>Energie: #N/A, Fett: #N/A, gesättigte Fettsäure: #N/A, KH: #N/A, Zucker ges.: #N/A, Eiweiß: #N/A, Salz: #N/A</p> <p>Preis: #N/A Gäste: #N/A</p> | <p>Leere Teller sind besser für die Umwelt</p> <p>Energie: #N/A, Fett: #N/A, gesättigte Fettsäure: #N/A, KH: #N/A, Zucker ges.: #N/A, Eiweiß: #N/A, Salz: #N/A</p> <p>Preis: #N/A Gäste: #N/A</p> |

Widynski & Roick GmbH
c/o Campus Buch
Robert-Rössle-Straße 10
13125 Berlin
Telefon 030 / 9495736
mensa@campus-berlin-buch.de

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag 08:00 - 14:00 Uhr Freitag 08:00 - 13:30 Uhr
Frühstück: 07:30 - 11:00 Uhr
Zwischenversorgung: 07:30 - 14:00 Uhr
Mittagstisch: 11:30 - 14:00 Uhr

Es ist unser Ziel, Ihnen eine qualitativ hochwertige Dienstleistung zu bieten. Wir nehmen Ihre Anregungen, Hinweise, Lob und Kritik gerne an. Senden Sie uns dazu eine E-Mail an: feedback@widynski-roick.de

