







	Montag 21.1.2019	Dienstag 22.1.2019	Mittwoch 23.1.2019	Donnerstag 24.1.2019	Freitag 25.1.2019
	VEGAN: Südfranzösischer Gemüsetopf Energie: 159,0 Fett: 3,0 g gesättigte Fettsäure: 0,9 g KH: 29,5 g Zucker: 8,4 g Eiweiß: 10,9 g Salz: 0,9 g	Tiroler Sauerkrautsuppe Energie: 360,0 Fett: 25,5 g gesättigte Fettsäure: 10,8 g KH: 13,9 g Zucker: 6,2 g Eiweiß: 15,2 g Salz: 3,7 g	Milchreis, Apfelmus, Ziml/ Zucker Energie: 716,7 Fett: 6,9 g gesättigte Fettsäure: 4,5 g KH: 142,9 g Zucker: 94,1 g Eiweiß: 19,1 g Salz: 0,6 g	grüne Erbseneintopf mit Kasseler Energie: 661,0 Fett: 21,1 g gesättigte Fettsäure: 8,3 g KH: 85,3 g Zucker: 5,2 g Eiweiß: 49,9 g Salz: 8,3 g	Kartoffelsuppe mit Speck und Wiener Würstchen Energie: 407,7 Fett: 18,4 g gesättigte Fettsäure: 7,1 g KH: 42,1 g Zucker: 5,6 g Eiweiß: 15,3 g Salz: 4 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m SL 17, 28	b, c GL, SN, G WE 19	c, j MI 1	b, c SL 3, 19	d, c, g SL 19
	Topfwurst, Sauerkraut, Kartoffeln, Senf Energie: 877,8 Fett: 59,9 g gesättigte Fettsäure: 24,3 g KH: 39,3 g Zucker: 8,2 g Eiweiß: 40,8 g Salz: 6,7 g	Gebackener Hirtenkäse mit Bohnen-Tomatengemüse, dazu Risoni (Nudeln in Reisform) Energie: 890,5 Fett: 37,6 g gesättigte Fettsäure: 19,9 g KH: 94,1 g Zucker: 12,3 g Eiweiß: 43,2 g Salz: 6,4 g	VEGAN: Brätlinge, Hibiskus- Salz, regionalem Anti Pasti Gemüse und Estragon- Mayonaise Energie: 581,1 Fett: 76,3 g gesättigte Fettsäure: 6 g KH: 57,1 g Zucker: 20,2 g Eiweiß: 13 g Salz: 5,9 g	Ungarischer Hühnergulasch mit Reis Energie: 535,1 Fett: 11,5 g gesättigte Fettsäure: 3,2 g KH: 70,6 g Zucker: 7,1 g Eiweiß: 36,1 g Salz: 2,9 g	Spaghetti Bolognese mit Reibekäse Energie: 713,8 Fett: 29,6 g gesättigte Fettsäure: 14,3 g KH: 75,3 g Zucker: 10,9 g Eiweiß: 35,2 g Salz: 4 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c GL, SL, SN, G WE 9, 19, 31	m GL, MI, G WE 1	c, e SO, SN, SU 28	m 9, 30, 31	GL, MI, SL, G WE 1, 9, 18, 19, 22, 28, 31
	Rindfleisch " Stroganoff" mit Spätzle Energie: 371,2 Fett: 15,8 g gesättigte Fettsäure: 5,3 g KH: 26,8 g Zucker: 5,9 g Eiweiß: 28,7 g Salz: 3,2 g	Kasseler mit Senf- Bratensoße, Sauerkraut, Kartoffeln Energie: 595,5 Fett: 31,1 g gesättigte Fettsäure: 11,5 g KH: 36,8 g Zucker: 7,2 g Eiweiß: 30,8 g Salz: 11,4 g	Schweineschnitzel, Champignons in Rahm, Pommes frites Energie: 644,4 Fett: 28,2 g gesättigte Fettsäure: 10,9 g KH: 60,8 g Zucker: 4,9 g Eiweiß: 36 g Salz: 2,9 g	Schweinebraten, Rosenkohl mit Speck, dazu Spätzle Energie: 649,4 Fett: 39,7 g gesättigte Fettsäure: 14,7 g KH: 29,4 g Zucker: 7,3 g Eiweiß: 42,9 g Salz: 5,8 g	Putengyros, Tzatziki, Weißkohlsalat und Reis Energie: 635,6 Fett: 15,4 g gesättigte Fettsäure: 3,2 g KH: 77,5 g Zucker: 16,2 g Eiweiß: 44,5 g Salz: 5,9 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	j, k GL, EI, SU, G WE 13, 18	a, b, c, k SL, SN 3, 9, 18, 19, 28, 31	a, l GL, EI, MI, G WE 1, 9, 19, 31	a, b, c, k GL, EI, SL, SN, G WE 18, 19, 28	c, e MI, SU 1, 15, 17, 36
	Gelbes Linsen-Gemüse-Curry mit Reismudeln Energie: 702,8 Fett: 28,5 g gesättigte Fettsäure: 14,2 g KH: 90,3 g Zucker: 15,1 g Eiweiß: 18,1 g Salz: 2,5 g	Vegetarische Gyrosplanne(mit Sojageschnitzeltem) mit Tzatziki und Reis Energie: 737,1 Fett: 17,7 g gesättigte Fettsäure: 2,4 g KH: 82,4 g Zucker: 18,9 g Eiweiß: 52,5 g Salz: 12,2 g	Grünkohl, Steckrüben-Kartoffelrisotto, Kichererbsen Energie: 736,9 Fett: 29,7 g gesättigte Fettsäure: 11,6 g KH: 77,6 g Zucker: 14,1 g Eiweiß: 30,2 g Salz: 2,1 g	Strozzapreti (Krawattennudeln) mit Zucchini, getrockneten Tomaten, Oliven, Hirtenkäse, Rucola Pesto Energie: 643,5 Fett: 22,9 g gesättigte Fettsäure: 6,5 g KH: 81,3 g Zucker: 14 g Eiweiß: 23,8 g Salz: 5 g	Gnocchi mit Tomatenwürfeln und Mozzarella Energie: 821,5 Fett: 25 g gesättigte Fettsäure: 9 g KH: 130 g Zucker: 25 g Eiweiß: 16,9 g Salz: 4,2 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, m SL 17, 28	SO, MI 1, 17, 36	a, b, c, e GL, EI, MI, SL, SN, SU, G HA 1, 28, 36	b, c, e, f GL, EI, MI, SF, SU, G WE, S CA 1	a GL, EI, MI, G WE 1
	Zitronenspaghetti mit Oliven, Paprika, Ruccola & Tomatensauce Energie: 484,3 Fett: 11,9 g gesättigte Fettsäure: 1,9 g KH: 78,2 g Zucker: 4,2 g Eiweiß: 13,7 g Salz: 2,2 g	Pasta mit Pesto und Parmesan Energie: 475,2 Fett: 16,2 g gesättigte Fettsäure: 2,9 g KH: 67,8 g Zucker: 3,3 g Eiweiß: 13,1 g Salz: 0,6 g	Gemüsebolognese mit Spaghetti Energie: 411,1 Fett: 2,2 g gesättigte Fettsäure: 0,5 g KH: 80,5 g Zucker: 16 g Eiweiß: 15 g Salz: 1,7 g	Spaghetti alla Napoletana mit Kirschtomaten, frischem Basilikum und Knoblauch Energie: 411,1 Fett: 4 g gesättigte Fettsäure: 0,7 g KH: 77,9 g Zucker: 13,6 g Eiweiß: 13,7 g Salz: 1,1 g	Penne al arrabiata (Nudeln mit Chili, Koblauch und Tomatensöße) Energie: 482,3 Fett: 5,5 g gesättigte Fettsäure: 0,9 g KH: 85,5 g Zucker: 14,7 g Eiweiß: 15,1 g Salz: 1,3 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	f, l GL, G WE 17	b GL, EI, MI, SF, G WE, S CA 1	GL, SL, G WE 17	GL, G WE 17	GL, SL, G WE 17, 28
	Forelle (Gräten frei)" Müllerin Art " mit Kartoffeln dazu Gurkensalat Energie: 516,1 Fett: 23,1 g gesättigte Fettsäure: 7,7 g KH: 40,7 g Zucker: 4,2 g Eiweiß: 32,3 g Salz: 1,3 g	Hähnchenbruststreifen mit Ricotta, getrockneten Tomaten, Pennette und Rucola Energie: 514,5 Fett: 36,8 g gesättigte Fettsäure: 10,1 g KH: 85,3 g Zucker: 15,7 g Eiweiß: 57,4 g Salz: 6,8 g	Lasagne alla cacciatora (Lasagne nach Jäger Art) mit Kaninchen, Ente, Huhn Energie: 803,3 Fett: 42,2 g gesättigte Fettsäure: 21,4 g KH: 40 g Zucker: 9,9 g Eiweiß: 63,9 g Salz: 1,9 g	Atlantik Rotbarsch im Tempurategie, Limetten- Kokos- Soße auf Gemüse aus dem Wok und Wildreismix Energie: 1040,0 Fett: 53,9 g gesättigte Fettsäure: 17,5 g KH: 86,2 g Zucker: 10,9 g Eiweiß: 41,7 g Salz: 4,4 g	Rinder Sauerbraten mit Apfelrotkohl und Kartoffelklöße Energie: 744,1 Fett: 26,7 g gesättigte Fettsäure: 12,8 g KH: 73,1 g Zucker: 23,2 g Eiweiß: 48,5 g Salz: 4,9 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, e GL, FI, MI, SU, G WE	b, c, e GL, MI, SU, G WE 1, 16	b, m GL, EI, MI, G WE 1, 15, 16, 17	a, b, c, e, l GL, FI, SU, G WE 9, 14, 28, 31	b, c, e, j, k GL, MI, SL, SU, G WE 18, 19, 28

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

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 07:30 - 14:00 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



* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten