

CampusLife

Das Magazin rund ums Studium in Karlsruhe und Pforzheim

Ausgabe 8 * Oktober 2012 *

Starthilfe

Wo bitte
geht's
denn hier
zur Mensa?

Workshops der PBS

UNIverse – die offizielle App
des Studentenwerks



stu
den
ten
werk
KARLSRUHE

Anzeige



24 Bahnen

LAGO-Bowling ist Freizeitspaß pur!

Entdecken Sie den Freizeit-Treff in Karlsruhe, bei dem einfach alles drin ist.

- Bowling
- Billard
- Bar
- Brasserie
- Bistro
- Biergarten

Donnerstag
=
Studententag
=
2 €
pro Spiel*

* und Student. Angebot gilt nur gegen Vorlage eines gültigen Studentenausweises. Gilt nicht vor Feiertagen. Exkl. Leihschuhgebühr.

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do. 15 – 1 Uhr,
Di. 11 – 1 Uhr
Fr. 15 – 3 Uhr, Sa. 11 – 3 Uhr,
So. 10 – 1 Uhr
Feiertags ab 10 Uhr
vor Feiertag bis 3 Uhr

Lago Bowling-Center
Gablonzer Straße 13
Karlsruhe
Telefon (07 21) 5 70 42-30
www.lago-bowling.de



www.lago-bowling.de

Tandem

Tandem bringt Studierende zusammen, die sich gegenseitig in ihrer Muttersprache unterrichten wollen. Die Anzeigen finden Sie auch online unter tandem.studentenwerk-karlsruhe.de. Dort können Sie auch eine Anzeige aufgeben.



Suche Französisch
Biete Deutsch/Englisch
E-Mail c.grossbaier@web.de
Telefon 0176 78424285

Suche Deutsch
Biete Spanisch
E-Mail moniserc24@gmail.com
Telefon 0176 86746924

Suche Deutsch
Biete Spanisch
E-Mail moniserc24@gmail.com
Telefon 0176 86746924

Suche Spanisch
Biete Deutsch
E-Mail saradaramunt89@hotmail.com
Telefon 07243 31951

Suche Italienisch
Biete Französisch/Deutsch
E-Mail helenedarme@yahoo.fr
Telefon 0176 77219016

Suche Deutsch
Biete Spanisch/English
E-Mail leonardo.reyes.3108@gmail.com
Telefon -

Suche Italienisch
Biete Deutsch
E-Mail marie-luiserenz@gmx.de
Telefon 07203 925779

Suche Französisch
Biete Deutsch
E-Mail marie-luiserenz@gmx.de
Telefon 0157 77951016

Suche Deutsch
Biete Englisch/Cantonesisch
E-Mail danipoon@hotmail.com
Telefon 0151 26611532

Suche Deutsch
Biete Koreanisch
E-Mail dooby8724@gmail.com
Telefon 0172 5816445

Suche Englisch
Biete Deutsch
E-Mail shinto@versanet.de
Telefon 0176 31194301

Suche Französisch
Biete Deutsch/Englisch
E-Mail ch.dorn@gmx.de
Telefon 0176 32793866

Suche Deutsch
Biete Chinesisch/Englisch
E-Mail funkenjansen@hotmail.com
Telefon 0176 42061880

Suche Italienisch
Biete Deutsch
E-Mail birke_bertelsmeier@yahoo.de
Telefon 0176 66822037

Suche Schwedisch
Biete Deutsch
E-Mail upcfv@student.kit.edu
Telefon 0178 1534378

Suche Japanisch
Biete Deutsch/Englisch/Französisch
E-Mail ulrich.ulmer@gmx.de
Telefon 0170 5893756

Suche Englisch/Deutsch
Biete Türkisch
E-Mail gsaygii@gmail.com
Telefon 0157 71567910

Suche Deutsch
Biete Chinesisch
E-Mail yangcheng7799@hotmail.com
Telefon 0176 32793866

Suche Französisch
Biete Deutsch
E-Mail sandra_pritzkuleit@web.de
Telefon 01757585508

Liebe Leserinnen und Leser,

Endlich ist sie vorbei, die Sommerpause und CampusLife erscheint wieder auf der Bildfläche, rechtzeitig zum Start des Semesters. Knapp 3.000 Studierende mehr als sonst haben in diesem Jahr den Weg an unsere Hochschulen gefunden und ich möchte alle recht herzlich in Karlsruhe und Pforzheim begrüßen. Ich hoffe sehr, dass Sie trotz Doppelabiturjahrgang und Aussetzung der Wehrpflicht einen guten Start haben und sich bald voll und ganz den Herausforderungen des Studiums widmen können.

Wir sind auf jeden Fall für Sie da, wenn Sie Fragen und Probleme haben. Als erste Anlaufadresse empfehle ich Ihnen unser International Student Center (ISC), in dem Sie alle Fragen stellen können und immer einen kompetenten Ansprechpartner genannt bekommen. Sie finden das ISC im Foyer der Mensa Am Adenauerring. Aber auch wenn es mal nicht so klappt, bieten wir Hilfe. Unsere Psychotherapeutische Beratungsstelle hilft Ihnen über die Hürden hinweg, die Ihnen alleine zu hoch sind.

Hilfreich zur Orientierung kann auch unsere offizielle App „UNIverse“ für alle mobilen Studierenden sein, wenn Sie wissen wollen, was es heute in der Mensa zu Essen gibt, wo noch ein freies Zimmer zu finden ist oder wer Ihnen hilft, Ihre Deutschkenntnisse zu vertiefen.



Wir hoffen, Ihnen den Start an Ihrer Hochschule so leicht wie möglich machen zu können und wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre.

Bis dahin, alles Gute!

Ihr Michael Postert
Geschäftsführer des Studentenwerks Karlsruhe

2

Tandem

Sprachkontakte für Studierende

4-5

Wo bitte geht's denn zur Mensa?

Hilfreiche Tipps

5

UNIverse

Die offizielle App des Studentenwerks Karlsruhe

6

Snack

Heiße Theke in Ihren Cafeterien

6

Es reicht noch nicht

mehr Wohnheimplätze für Studierende

7-12

Mensapläne

Am Adenauerring, Moltke, Erzberger, Am Schloss, Tiefenbronner, Holzgarten

13-14

PBS

Die neuen Workshops WS 2012/2013

15

Interkulturelles Training

Workshop des ZAK

15

STUDIFROSCH

Elternbesuch

16

Kontakt / Impressum

Wo bitte geht's denn zur Mensa?

Jedes Jahr im Oktober beginnen in Karlsruhe und Pforzheim tausende einen neuen Lebensabschnitt – sie werden Studierende!



Für viele bringt dieser auch einige Veränderungen in den einzelnen Lebensbereichen mit sich: Weit weg vom elterlichen Wohnort, von den Freunden, auf der Suche nach neuen Leuten, BAföG oder einen Studienkredit stehen noch aus, vielleicht sogar in einer Jugendherberge wohnend bis ein Platz im Wohnheim frei wird oder sich eine passende WG findet.

Manchmal wachsen dem ein oder anderen dabei die Herausforderungen schnell mal über den Kopf. Aber keine Angst, das Team des Studentenwerks Karlsruhe hilft Ihnen weiter! Bei uns im Studentenhaus am Adenauerring 7 finden Sie auf jeden Fall einen Service, der zu Ihrem Anliegen passt. „Wir sind immer für Sie da!“ Wir greifen seit über 70 Jahren auf Erfahrungen zurück, die fundiert und vor allem menschlich sind.

Sechs große Servicebereiche des Studentenwerks Karlsruhe stehen allen Studierenden der Hochschulen in Karlsruhe und Pforzheim kostengünstig oder sogar kostenlos zur Verfügung: Mensen & Cafeterien, Wohnen, Finanzen, Beratung & Hilfe, Kultur und Studieren mit Kind.



Das Studentenwerk hat für Sie diese Bereiche und viele weitere Tipps und Informationen in der Broschüre „Rund ums Studieren in Karlsruhe und Pforzheim“ aufgeführt. Sie kann als kleiner Helfer im praktischen Taschenformat in den ersten Wochen auf dem Campus nützlich sein oder platzsparend in der Schublade

warten, bis sie im Semester gebraucht wird. „Rund ums Studieren“ erscheint jährlich aktualisiert, liegt an allen zentralen Einrichtungen am Campus aus und kann im International Student Center abgeholt werden.

Wer eine erste praktische Orientierung zum Studienfach sucht, dem ist die O-Phase (die Orientierungs-Phase) der jeweiligen Fachschaft zu empfehlen. Allen, die sich mit der „Umwelt“ rund ums Studieren vertraut machen wollen, empfehlen wir den Besuch bei Iris Buchmann im International Student Center im Foyer der Mensa Am Adenauerring. Sie kann Ihnen genau sagen, wo Sie was bekommen und was Sie dorthin mitnehmen müssen. Ebenfalls gut aufgehoben sind bei ihr die ausländischen Studierenden. Für Sie veranstaltet das Team des Info-Centers eine ganz „spezielle“ O-Phase. Das Team begleitet zum Beispiel die Erstsemester beim Einschreiben ins Fachstudium, beim Gang zum Bürgerbüro und führt die Neuankömmlinge über den Campus und die Stadt.

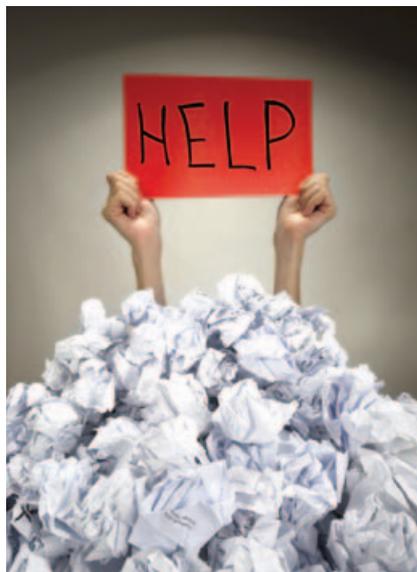
Was ist noch wichtig? Essen. Nervennahrung, damit der Kopf arbeiten kann. Das gibt's auf dem Campus auf jeden Fall! Schließlich betreibt das Studentenwerk Karlsruhe mit der Mensa Am Adenauerring die größte in ganz Baden-Württemberg. Und da wäre auch noch die schöne Mensa Moltke, die Mensa in Pforzheim und zahlreiche weitere Essensausgabestellen und Cafeterien in Karlsruhe und Pforzheim. Weitere Details finden Sie in unserer Broschüre „Rund ums Studieren“, die aktuellen Öffnungszeiten und Speisepläne immer hier in der campusLIFE.

Wie sieht's aus mit dem lieben Geld? Unsere Abteilung Bafög berät Sie gerne zum Bafög, Studienkrediten und vielem mehr. Montag bis Freitag 10–14 Uhr im Beratungsbüro im Foyer der Mensa Am Adenauerring.

Schon ein Zimmer oder eine Wohnung in Sicht? 19 Wohnheime mit 2.448 Plätzen verwaltet und vermietet das Studentenwerk Karlsruhe derzeit. Wenn dort nichts mehr frei ist, dann helfen wir Ihnen trotzdem weiter. Zum Beispiel mit der Privatzimmervermittlung. Die Angebote können vor Ort als Aushänge im Studentenhaus oder im Internet eingesehen werden. Sie werden montags bis freitags um 11 Uhr aktualisiert.

Für alle Fragen rund ums Studieren gilt: Fragen Sie uns, das Team des Studentenwerks Karlsruhe, dem Partner der Hochschulen und Studierenden! Oder Sie nutzen die neue, kostenlose App (siehe unten) des Studentenwerks und sind damit mobil immer auf dem neuesten Stand: von Speiseplänen bis Jobangeboten und Zimmervermittlung.

Studentenwerk Karlsruhe



Die offizielle App des Studentenwerks Lernen Sie, wir kümmern uns um den Rest!

UNIverse – Ihre App rund ums Studium in Karlsruhe und Pforzheim.

Studieren ist schon schwer genug, da sollte man nach den Informationen drum herum nicht lange suchen müssen. Mit der App „UNIverse“ hast du Zugang zu allen Informationen rund ums Studentenleben in Karlsruhe und Pforzheim. Egal, ob:

- > der Magen knurrt und du wissen willst, was auf dem Speiseplan steht,
- > Du einen Sprachpartner für das Erlernen einer Fremdsprache suchst,
- > Du mit einem Job dein schmales Budget aufbessern willst,
- > Du ein Dach über dem Kopf suchst,
- > Dich für die neuesten Veranstaltungen interessierst oder
- > einfach aktuelle Informationen rund ums Studium brauchst.

Mit UNIverse wird dir geholfen!

Die offizielle App des Studentenwerks Karlsruhe für alle Hochschulen in Karlsruhe und Pforzheim mit allem, was man zum Leben außerhalb des Hörsaals braucht.

UNIverse ist gratis, übersichtlich in der Bedienung und immer tagesaktuell. Für die Nutzung des Services ist eine Internetverbindung nötig. Über eine positive Bewertung unseres Services würden wir uns sehr freuen.



UNIverse

Die offizielle App des Studentenwerks Karlsruhe. Für alle Hochschulen in Karlsruhe und Pforzheim.

Ab sofort gratis für Android und iPhone!

QR-Code scannen oder:
www.studentenwerk-karlsruhe.de/de/mobile/apps

Ihr Snack in der Cafeteria

Ab dem 15. Oktober 2012 werden in den Cafeterien* des Studentenwerks Karlsruhe täglich wechselnde Variationen von Fleisch (Rind, Schwein oder Geflügel) und vegetarische Spezialitäten in der „Heißen Theke“ angeboten. Wir werden dieses Angebot monatlich updaten.

- Montags:** Quiche mit mediterranem Gemüse, Putenwiener mit Brötchen, Hamburger im Blätterteigmantel
- Dienstags:** Hirtenkäse mit Brötchen und Preiselbeeren, Geflügelfrikadelle mit Brötchen, Weißwurst mit Brezel
- Mittwochs:** Hähnchentasche süßsauer, Käseknacker mit Brötchen und Senf, Pizza Tomaten-Mozzarella

- Donnerstags:** Rindswurst, Steakbrötchen mit Röstzwiebeln, Käse-Seele
- Freitags:** Wiener Würstchen mit Brötchen, Pizza-Krustigette, Blätterteigtasche

* Eingeschränktes Sortiment: Cafeteria Bismarckstraße, Cafeteria Holzgartenstraße und Cafeteria Schloss Gottesau

Das Team der Hochschulgastronomie wünscht Ihnen einen guten Appetit.



Bild: Cafeteria Duale Hochschule

„Es reicht noch nicht“: Mehr Wohnheimplätze für Studierende

- ▷ Deutsches Studentenwerk (DSW) mit neuen Daten zu öffentlich geförderten Wohnheimplätzen
- ▷ 10.000 Plätze in Bau oder Planung: Baden-Württemberg und Bayern am aktivsten im Wohnheimbau
- ▷ DSW fordert mindestens 25.000 zusätzliche, preisgünstige Wohnheimplätze

Berlin, 7. September 2012. Die Zahl der öffentlich geförderten Wohnheimplätze hat sich zwar etwas erhöht, hinkt dem Bedarf aufgrund der stark steigenden Zahl von Studierenden aber weiter hinterher. Das geht aus einer neuen Übersicht des Deutschen Studentenwerks (DSW) hervor.

„Wir benötigen mindestens 25.000 zusätzliche, preisgünstige Wohnheimplätze“, fordert DSW-Generalsekretär Achim Meyer auf der Heyde. „Die Erstsemester- und die Studierendenzahlen bleiben hoch; mehr preisgünstiger Wohnraum für Studierende ist nötiger denn je.“

Gemäß der DSW-Übersicht „Wohnraum für Studierende 2012“ sind rund 10.000 Wohnheimplätze derzeit in Bau oder in Planung: mehr als 3.000 in Baden-Württemberg, rund 2.500 in Bayern, 1.700 in Hessen, 1.400 in Rheinland-Pfalz. In Nordrhein-Westfalen und Hamburg sind jeweils etwa 500 Plätze geplant oder im Bau. Meyer auf der Heyde würdigte die Anstrengungen in diesen Ländern. Aber, so Meyer auf der Heyde: „Es reicht noch nicht. Zu diesem Wintersemester 2012/2013 zeichnet sich wieder ab, dass es für

die Studierenden in den Großstädten und Ballungszentren schwierig wird, eine preisgünstige Bleibe zu bekommen.“

Insgesamt gibt es derzeit in Deutschland rund 228.500 öffentlich geförderte Wohnheimplätze für Studierende, davon sind rund 181.000 in der Trägerschaft der 58 Studentenwerke, die im Deutschen Studentenwerk (DSW) organisiert sind. Die Mieten liegen im Durchschnitt bei lediglich 215 Euro im Monat, einschließlich Nebenkosten, bei Neubauten in der Regel zwischen 215 bis 300 Euro Warmmiete.

Die Gesamtzahl dieser preisgünstigsten Plätze hat sich nach Beendigung der gemeinsamen Bund-Länder-Förderprogramme in den 1990er Jahre allerdings nicht wesentlich erhöht. „Aber die Studierendenzahlen sind seitdem förmlich explodiert“, kommentiert Meyer auf der Heyde, „1999 gab es rund 1,7 Millionen Studierende, heute sind es 2,4 Millionen.“

„Die soziale Infrastruktur muss mit der Zahl der Studierenden mitwachsen. Die Wohnheim-, Mensa- und Beratungskapazitäten der Studentenwerke müssen mit öffentlicher Förderung ausgebaut werden“, fordert Meyer auf der Heyde.

Autor: Deutsches Studentenwerk

Weitere Informationen unter

„Wohnraum für Studierende. Statistische Übersicht 2012“ zum Download (28 Seiten):

www.studentenwerke.de/pdf/Wohnraum_fuer_Studierende_2012.pdf

Öffnungszeiten

Cafeterien Karlsruhe

Cafeteria Bismarckstraße

Mo-Do 7.30-16.00 Uhr
Fr 7.30-14.00 Uhr

Cafeteria Engesserstraße

Mo-Do 8.30-16.00 Uhr
Fr 8.30-15.00 Uhr

Cafeteria Moltkestraße

Mo-Do 7.30-16.00 Uhr
Fr 7.30-14.00 Uhr

Cafebar Moltke

Mo-Do 11.00-15.00 Uhr

Cafeteria Am Adenauerring

Mo-Do 7.30-17.00 Uhr
Fr 7.30-16.00 Uhr

Cafeteria Schloss Gottesaue

Mo-Fr 10.00-15.00 Uhr

Cafeteria Erzbergerstraße 121

Mo-Do 7.45-15.30 Uhr
Fr 7.45-14.00 Uhr

chicco di caffè

Mo-Do 9.30-14.30 Uhr, Fr. bis 14.00

Mensen Karlsruhe

Mensa Am Adenauerring

Mo-Fr 11.00-14.00 Uhr

Curry-Queen

Mo-Fr 11.00-14.30 Uhr
Mo-Do 16.00-19.30 Uhr (Abendmensa)

Buffet Update

Mo-Fr 11.00-14.00 Uhr

Mensa Moltke

Mo-Fr 11.15-14.15 Uhr

Mensa Erzbergerstraße 121

Mo-Fr 11.30-13.30 Uhr

Mensa Schloss Gottesaue

Mo-Fr 12.00-14.00 Uhr

Cafeterien Pforzheim

Cafeteria Tiefenbronner Straße

Mo-Do 7.30-17.15 Uhr
Fr 7.30-14.30

Cafeteria Holzgartenstraße

Mo-Do 9.00-16.00 Uhr
Fr 9.00-14.30 Uhr

Mensen Pforzheim

Mensa Tiefenbronner Straße

Mo-Fr 11.00-14.00 Uhr

Mensa Holzgartenstraße

Mo-Fr 11.30-13.30 Uhr



Baden-Württembergs Größte:
Die Mensa Am Adenauerring!



Baden-Württembergs Schönste:
Die Mensa Moltke!

Preise

	Studierende	Schüler	Bedienstete	Gäste
Hauptkomponenten: je nach Angebot	von 1,50 bis 2,20 €	von 1,80 bis 2,85 €	von 2,45 bis 3,50 €	von 3,70 bis 4,95 €
Vitaminbeilage: Gemüse und Salat je nach Angebot	von 0,65 bis 0,95 €	von 0,65 bis 0,95 €	von 0,65 bis 0,95 €	von 0,85 bis 1,15 €
Stärkebeilage: gekochte, fettgebackene oder Bratkartoffeln, Semmelknödel, Teigwaren, Reis, Spätzle	von 0,65 bis 0,85 €	von 0,65 bis 0,80 €	von 0,65 bis 0,80 €	von 0,85 bis 1,00 €
Dessert: je nach Angebot	von 0,50 bis 0,90 €	von 0,50 bis 0,90 €	von 0,50 bis 0,90 €	von 0,70 bis 1,10 €
Obst: je nach Angebot	von 0,45 bis 0,70 €	von 0,45 bis 0,70 €	von 0,45 bis 0,70 €	von 0,65 bis 0,90 €
Tagessuppe	0,40 €	0,40 €	0,40 €	0,60 €
Abendmensa, College Point - Mensa Am Adenauerring (100 g)	0,68 €	0,78 €	0,93 €	1,02 €
Der schnelle Teller: Mensa Am Adenauerring	2,40 €	2,70 €	2,90 €	3,55 €
Vorschlagsessen: Mensen Schloss Gottesaue u. Holzgartenstraße	2,75 €	3,05 €	3,70 €	5,35 €
Gut und Günstig: Mensa Moltke, Mensen Pforzheim	2,40 €	2,70 €	2,90 €	3,55 €
Schnitzel-Pommes-Salat: Mensa Erzbergerstraße 121	2,55 €	2,85 €	3,50 €	5,15 €
Schnitzelbar Mensa Am Adenauerring (100 g)	0,81 €	0,92 €	1,10 €	1,20 €
Wok: Update, Mensa Am Adenauerring, Update, Mensa Moltke, Mensen Pforzheim (100 g)	0,81 €	0,92 €	1,10 €	1,20 €
Mensa Burger / Salat / Pasta / Gemüsebuffet (100 g)	0,76 €	0,86 €	1,03 €	1,12 €

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir mitunter nicht alle Gerichte bis zum Ende der Essensausgabe vorrätig halten können. Die Beilagen Teigwaren, Pommes, Reis, Petersilienkartoffeln, Kartoffelsalat, Country Potatoes oder Brötchen werden grundsätzlich vegan zubereitet. An der Linie 2/4/5 gibt es immer eine Tagessuppe.

Legende Speisezusätze

(1) mit Farbstoff | (2) mit Konservierungsstoff | (3) mit Antioxidationsmitteln | (4) mit Geschmacksverstärker | (5) mit Phosphat | (6) Oberfläche gewachst | (7) geschwefelt | (8) Oliven geschwärzt | (9) mit Süßungsmitteln
(10) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | (11) enthält eine Phenylalaninquelle | (12) kann Restalkohol enthalten

🐄 enthält Rindfleisch | 🐷 enthält Rindfleisch aus artgerechter Tierhaltung | 🐷 enthält Schweinefleisch | 🌱 vegetarisches Gericht (ohne Fleischzusatz) | 🌿 veganes Gericht | 🌊 Marine Stewardship Council (MSC) zertifizierter Fisch (Bio) kontrolliert biologischer Anbau / DE007 Öko Kontrollstelle



Produktkettenzertifizierungscode SGS-NL-MSC-C-0624



Mensa Am Adenauerring

	Linie 1	Linie 2	Linie 3	Linie 4/5	Abend
Mo 01.10.	Frikadelle Hausfrauen Art mit Jägersoße, Teigwaren und Salat (12, ☞) 2,40€, Kartoffel-Spinatgratin mit Mozzarella und Salat (☞) 2,40€	Geschlossen vom 03.09.2012 bis 05.10.2012	Spaghetti alla vongole 2,00€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Putenschnitzel paniert mit Rahmsauce (12) 1,90€, Pennette mit Kräuter-Tomatensugo (☞) 1,70€, Pommes (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Di 02.10.	Apfelstrudel mit Vanillesoße Tagessuppe und Salat (1, ☞) 2,40€, Hähnchen-Currygeschnetzeltes mit Reis und Salat 2,40€	Geschlossen vom 03.09.2012 bis 05.10.2012	Sauerkraut-Schupfnudeln (3, ☞) 1,80€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Spaghetti Bolognese (☞) 1,90€, Falafeln mit Korianderschmand (☞) 1,80€, Pommes (☞) Petersilienkartoffeln 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Mi 03.10.	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012
Do 04.10.	Cappelletti Caprese Salat und Obst (☞) 2,40€, Cappelletti mit Schinken-Champignon-Sahnesoße Salat und Obst (4,5, ☞) 2,40€	Geschlossen vom 03.09.2012 bis 05.10.2012	Solidaritätessen Reispfanne mit Gemüse (☞) 2,10€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchencrossies mit Barbecue Soße (4,9) 2,00€, Mariniertes Tofu mit Kräuterkruste und Pesto rosso (☞) 1,70€, Tomatennudeln (☞) 0,85€, Pommes (☞) 0,85€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Fr 05.10.	2 Tellerstöße mit mediterranem Gemüse und Buttermilchdessert (☞) 2,40€, Fleischkäse mit Ketchup, Pommes frites und Buttermilchdessert (5,9, ☞) 2,40€	Geschlossen vom 03.09.2012 bis 05.10.2012	Schweizer Älplermagronen (☞) 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	paniertes Seelachsfilet mit Frankfurter grüne Sauce (2,9, ☞) 1,90€, Gnocchi mit Gorgonzolasoße (☞, Lab) 1,70€, Pommes (☞), Dampfkartoffel 0,85€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Mo 08.10.	Bifteki mit Tzatziki, Reis und Salat (2,3,9, ☞) 2,40€, Blumenkohl-Käse-Medallion mit Paprikasoße, Kartoffeln und Salat (☞) 2,40€	Hirschragout mit Preiselbeer-Birnen-Chutney (12) 2,20€, Pommes frites (☞) 0,85€, Spätzle (☞) 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Sylter Fischpfanne 2,20€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Zitronendip (2,9) 1,90€, Penne mit Gemüsebolognese auf Wunsch mit Reibekäse (☞) 1,70€, Pommes (☞), hausgemachter Kartoffelsalat 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Di 09.10.	Seelachsfilet in Backteig mit Sauce Remoulade, Petersilienkartoffeln und Salat (2,9, ☞) 2,40€, Vegetarische Chinapfanne mit Mie-Nudeln und Salat (4, ☞) 2,40€	Schwarzwälder Schäuferle vom Schwein (☞) 1,80€, Pommes frites, Reis (☞) 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Kartoffel-Gemüsepfanne mit Tomatensoße (☞) 1,80€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Cannelloni al Forno mit Ricotta-Spinat-Füllung (☞) 1,80€, Rahmgeschnetzeltes vom Schwein (☞) 1,80€, Pommes (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Mi 10.10.	Börek mit orientalischem Salat und Karamelpudding (☞) 2,40€, Linseneintopf mit Wiener (☞) oder veget. Wurst Baguettebrötchen und Karamelpudding (4) 2,40€	Hähnchenbrust gebraten, Currysoße (12) 1,90€, Pommes frites (☞) 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Schinkennudeln mit Ei (4,5, ☞) 1,80€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	3 Semmelknödel mit frischen Rahm-champignons (☞) 1,90€, Burgunder Braten (12, ☞) 1,90€, Spätzle (☞) 0,85€, Kroketten (☞) 0,85€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Do 11.10.	Spaghetti Carbonara mit Reibekäse Salat und Obst (☞) 2,40€, Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat und Obst (☞) 2,40€	1/2 Hähnchen 2,20€, Pommes frites (☞) hausgemachter Kartoffelsalat, 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Solidaritätessen Pilaw mit Gemüse und Kräuterjoghurt (7,12, ☞) 2,10€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kalbsgulasch (12) 2,20€, Allgäuer Spätzle (☞) 1,80€, Kartoffelknödel (☞) 0,85€, Pommes (☞) 0,85€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Fr 12.10.	Maultaschen "geschmälzt", hausgemachter Kartoffelsalat und einem Milchreissdessert (☞) 2,40€, Nudel-Lauch-Auflauf mit Salat und einem Milchreissdessert (☞) 2,40€	Schweinesteak natur gebraten mit Café de Paris Soße (12, ☞) 1,90€, Pommes frites (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Karibische Pfanne mit Putenfleisch (4,12) 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Gedämpftes Kabeljaufilet mit Senfsoße (12, ☞) 2,20€, Kartoffel-Gemüsepuffer Kräuterrahmsauce (☞) 1,80€, Pommes (☞), Dampfkartoffel 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Geschlossen vom 20.07.2012 bis 12.10.2012
Mo 15.10.	Tagliatelle Verde mit Gorgonzolasoße und Salat (☞, Lab) 2,40€, Geflügel-Cevapcici mit Ajvar, Djuvecreis und Salat 2,40€	Cordon bleu mit Bratensoße (☞) 1,90€, Pommes frites (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Pfannengryos von der Pute mit Tzatziki (☞) 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Rinderragout Stroganoff (2,9,12, ☞) 2,00€, 2 St. Snackrollen "Pomodori" Tomatensugo Jalapenos (☞) 1,80€, Pommes (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Di 16.10.	Schweinegulasch "Zigeuner Art" Teigwaren und Rohkostsalat (2,9, ☞) 2,40€, 2 St. Dampfnudeln mit Vanillesoße, Tagessuppe und Rohkostsalat (1, ☞) 2,40€	Seelachsfilet Müllerin 1,90€, Pommes frites (☞), Dampfkartoffel 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Pasta con Broccoli (☞) 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kalbsbraten Rahmsauce (12) 2,20€, Marktgemüse mit Schnittlauchhollandaise (☞) 1,80€, Spätzle (☞) 0,85€, Kroketten (☞) 0,85€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Mi 17.10.	Kokos-Curry-Gemüse mit Dufreis und Vanillepudding (☞) 2,40€, Chili con Carne Baguettebrötchen und Vanillepudding (☞) 2,40€	Chicken Drum Sticks mit Sweet Chili Soße 2,20€, Pommes frites (☞) 0,85€, Nudelsalat (2,3,4,9, ☞) 0,68€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Räuberpfanne mit Mini-Frikadellen (☞) 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Serbisches Reisfleisch mit Ajvar (☞) 2,00€, Tofu Gemüsemiedallion mit Rahmgemüse (☞) 1,80€, Pommes (☞), Petersilienkartoffeln 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Do 18.10.	Ravioli Peperonata mit Reibekäse Salat und Obst (☞) 2,40€, Ravioli Arrabiata mit Reibekäse Salat und Obst (4,5, ☞) 2,40€	Curry vom Jungweidenschaf 2,20€, Country Potatoes (☞), Dufreis 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Solidaritätessen Indonesische scharfe Curry Lauchnudeln (☞) 2,10€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Pizza mit Schinken, Salami und Champignons (☞) 2,20€, Chili sin Carne auf Wunsch mit Kräuterschmand (☞) 1,90€, Pommes (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Fr 19.10.	Schweinebraten mit Biersoße, Teigwaren und Sahnefruchtjoghurt (12, ☞) 2,40€, 4 Pfannkuchen mit Rahmgemüse und Sahnefruchtjoghurt (☞) 2,40€	Hähnchengeschnetzeltes orientalisches, Pommes frites (☞) 0,85€, Reis (☞) 0,68€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Ravioli Gemüsepfanne (☞) 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hokifilet in der Zitronenpanade Mango Chili Chutney (☞) 2,10€, Italienischer Nudelaufauf (☞, Lab) 1,70€, Pommes (☞), Dufreis 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Geschlossen am: 19.10.2012
Mo 22.10.	Veget. Frühlingsrolle mit Würzsoße, Dufreis und Salat (4,9, ☞) 2,40€, Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchinisoße mit Teigwaren und Salat 2,40€	Paniertes Schweineschnitzel Zigeuner Art (2,4,9, ☞) 1,90€, Pommes frites (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Paella mit Hähnchenfleisch und Meeresfrüchten 2,00€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Rinderroulade (☞) 2,20€, paniertes Hirtenkäse mit Tzatziki (☞) 1,90€, Spätzle (☞) 0,85€, Pommes (☞) 0,85€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Di 23.10.	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons und Salat (☞) 2,40€, Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffeln und Salat (☞) 2,40€	Schachlikspieß (4, ☞) 1,90€, Pommes frites (☞) 0,85€, Reis (☞) 0,68€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Kaiserschmarrn mit Apfelmus (☞) 2,20€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Kasseler Rücken mit Bratensoße (4,5, ☞) 1,90€, Fagottini mit Tomaten-Rahmsauce (☞) 1,80€, Pommes (☞), frisches Kartoffelpüree 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Mi 24.10.	Gemüsemautaschen mit Röstzwiebeln, hausgemachter Kartoffelsalat und Schokoladenpudding (☞) 2,40€, Erbseneintopf mit Bockwurst (☞) oder vegetarischer Wurst Baguettebrötchen und Schokoladenpudding (4,5) 2,40€	Hähnchengeschnetzeltes, Frische Champignons (12) 1,90€, Pommes frites (☞), Petersilienkartoffeln 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Hackfleisch Risotto (☞) 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Holzfallersteak vom Schweinekamm mit Zwiebel und Speck (☞) 1,90€, Getreide-Käse-Krusties mit Blattspinat (☞) 1,80€, Pommes (☞), Teigwaren 0,85€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Do 25.10.	Pasta mit Käse-Sahnesoße Salat und Obst (☞) 2,40€, Pasta Bolognese mit Reibekäse, Salat und Obst (☞) 2,40€	Putenbraten, Waldpilzsoße (3) 1,90€, Kroketten (☞) 0,85€, Semmelknödel (☞) 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Solidaritätessen Mexikanische Reispfanne, Tomatensalsa (12, ☞) 2,10€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	2 Tellerrosti mit Ratatouille (☞) 1,80€, Pommes frites, Dampfkartoffeln, Schwedische Köttbullar, Rahmsauce mit Preiselbeeren (12, ☞) 1,70€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Fr 26.10.	Kartoffelstaschen mit Frischkäsefüllung mit Rahmgemüse und Buttermilchdessert (1, ☞) 2,40€, gebratene Hähnchenkeule mit Rahmgemüse, Reis und Buttermilchdessert 2,40€	Badischer Hackbraten, Rahmsauce (4,5,12, ☞) 1,80€, Pommes frites (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Barni Goreng mit Hähnchenfleisch 1,90€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	paniertes Seelachsfilet mit Sauce Remoulade (2,9, ☞) 1,90€, Kahlrabi-Möhrenflan mit Kräuterdip (☞) 1,70€, Pommes (☞), hausgemachter Kartoffelsalat 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Geschlossen am: 26.10.2012
Mo 29.10.	5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus Tagessuppe und Salat (☞) 2,40€, Geflügelrikadelle mit Zwiebelsoße Reis und Salat 2,40€	Rinderulasch Szegeginer Art (☞) 2,20€, Pommes frites (☞), Dampfkartoffel 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Pasta alla San Giovanniello mit Sardellen 1,80€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Hähnchenbrustfilet paniert mit grüner Pfeffer-Rahmsauce 2,20€, Farfalle Napoli auf Wunsch mit Reibekäse (☞) 1,70€, Pommes (☞), Nudelsalat 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Di 30.10.	Makkaroni mit Gemüsebolognese und Salat (☞) 2,40€, Oberländer Bratwurst, Pommes frites und Ketchup und Salat (4,5,9, ☞) 2,40€	Krustenbraten vom Schwein mit Biersoße (12, ☞) 1,80€, Rymmes frites (☞) 0,85€, Kartoffelknödel (☞) 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Weizenrisotto Pfanne (☞) 1,80€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Gedämpftes Kabeljaufilet auf Gemüsestreifen, Weißwein Soße (12, ☞) 2,20€, Spätzle Fische Champignons (☞) 1,90€, Pommes (☞), Petersilienkartoffeln 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€
Mi 31.10.	Pikanter Bohnentopf mit Rindswurst oder veget. Wurst, Baguettebrötchen und Karamelpudding (4) 2,40€, Vegetarisches Schnitzel mit Bratsoße, Dufreis und Karamelpudding (☞) 2,40€	gebratenes Putensteak mit fruchtiger Currysoße (1,4) 1,90€, Pommes frites (☞), Dufreis 0,85€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€	Maccheroni alla Norma (8, ☞) 1,80€, Div. Desserts ab 0,45€ bis 0,65€, Salat (2,9, ☞) 0,65€, Tagesangebot siehe Tageskarte	Makkaroniaufauf mit Schinken und Tomatensoße (4,5, ☞) 1,90€, Tofu Crossies mit Frischkäsefüllung Lauchmischung (☞) 1,80€, Pommes (☞) 0,85€, Teigwaren (☞Bio) 0,68€	Abendessen Buffet, Salatbuffet (2,9) pro 100g 0,68€

Mensa Moltke

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Mo 01.10.	Paprikagulasch vom Rind (12, 8) 2,10€, Kroketten, Schupfnudeln (V) 0,85€, Schnittlauch Kartoffel (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Spaghetti Pesto mit Grana Padano (V, Lab) 1,90€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Blumenkohl Gemüse, Cordialgemüse (B) 0,65€	Frikadelle Hausfrauen Art mit Jägersoße, Teigwaren, Salat (9, 12, 12) 2,40€, Kartoffel-Spinatgratin mit Mozzarella, Salat (9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Di 02.10.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (12, 12) 1,80€, Pommes frites, Spätzle (V) 0,85€, Teigwaren (B, Bio) 0,68€, Suppe 0,40€	Bulgur Gemüsepfanne mit frischem Rucola (B) 1,90€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Bohngemüse, Karotten-Kohlrabigemüse (V) 0,65€	Hähnchen Currygeschneitzeltes, Reis, Salat (9) 2,40€, Apfelstrudel mit Vanillesoße, Tagessuppe, Salat (1, 9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mi 03.10.	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012
Do 04.10.	Badischer Sauerbraten (12, 8) 2,10€, Kartoffelknödel, Pommes frites (V) 0,85€, Pfefferreis (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Gebackener Hirtenkäse, Knoblauch Joghurt (V) 1,90€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Karottengemüse, Rotkraut (B) 0,65€	Cappelletti Champignon Schinken Tomatensoße, Salat, Dessert (3, 4, 5, 9, 12) 2,40€, Cappelletti Caprese, Salat, Dessert (9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Fr 05.10.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (B) 0,85€, Teigwaren (B, Bio) 0,68€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Mischgemüse (B) 0,65€	Fleischkäse mit Ketchup, Pommes frites, Dessert (5, 9, 12) 2,40€, 2 Tellerrösti mit mediterranem Gemüse, Dessert (B) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mo 08.10.	Kalbsrahmgeschneitzeltes (12) 2,00€, Pommes frites, Spätzle (V) 0,85€, Duftreis (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Nudeltaschen Pfanne mit Reibekäse (V) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Broccoligemüse, Erbsen Karotten Gemüse (B) 0,65€	Bifteki mit Tzatziki, Reis, Salat (3, 9, 12) 2,40€, Blumenkohl-Käse-Medaillon, Paprikasoße, Dampfkartoffeln, Salat (9, 12, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Di 09.10.	Hähnchenbrust im Knuspermantel mit Ketchup (9) 1,80€, Pommes frites, Rosmarin Kartoffel (B) 0,85€, Teigwaren (B, Bio) 0,68€, Suppe 0,40€	Spinatknödel Champignon Pfefferling Ragout (V) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Rosenkohlgemüse mit Soße, Kaisergemüse (V) 0,65€	Seelachsfilet in Bakteigt mit Sauce Remoulade Petersilienkartoffel, Salat (2, 9, 12) 2,40€, Vegetarische Chinapfanne mit Mie-Nudeln, Salat (4, 9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mi 10.10.	Rinderroulade (8) 2,20€, Kroketten Schupfnudeln (V) 0,85€, Kartoffelpüree (V) 0,65€, Suppe 0,40€	Gedämpftes Kabeljaufilet mit Estragon Senfsoße (12, 12) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Stangen-Bohnen-Gemüse Sombroregemüse (B) 0,65€	Schwäbisches Linsengericht, Spätzle 1 Paar Wiener (4, 5, 9, 12) 2,40€, Börek mit orientalischem Salat, Dessert (V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Do 11.10.	Zwiebelbraten vom Rind (12, 8) 2,10€, Country Potatoes, Spätzle (V) 0,85€, Dampfkartoffeln (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Sauerkraut Schupfnudeln, Zitronenschmand (3, V) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Kohlrabigemüse Leipziger Allerlei (V) 0,65€	Spaghetti Carbonara mit Reibekäse, Salat Dessert (4, 5, 9, 12) 2,40€, Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat, Dessert (9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Fr 12.10.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (B) 0,85€, Teigwaren (B, Bio) 0,68€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Mischgemüse (B) 0,65€	3 Maultaschen mit Zwiebelschmelze, Kartoffel-salat, Dessert (12, 12) 2,40€, Nudel-Lauch-Auflauf, Salat, Dessert (9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mo 15.10.	Rindergeschneitzeltes in Kräuterrahm (12, 8) 2,10€, Pommes frites, Spätzle (V) 0,85€, Schnittlauch Kartoffel (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Spaghetti Olio e Aglio, frischer Grana Padano (V, Lab) 1,90€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Blumenkohl Gemüse, Chinagemüse (4, B) 0,65€	Geflügel-Cevapcici mit Ajvar, Djuvekreis, Salat (9) 2,40€, Tagliatelle Verde mit Gorgonzola Soße, Salat (9, V, Lab) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Di 16.10.	Putenschnitzel paniert, Rahmsoße (12, 12) 1,80€, Country Potatoes, Schupfnudeln (V) 0,85€, Kräuterris (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (V) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Bohngemüse, Karotten-Kohlrabigemüse (V) 0,65€	Schweinegulasch "Zigeuner Art", Teigwaren, Salat (2, 9, 12) 2,40€, 2 St. Dampfnudeln mit Vanillesoße, Tagessuppe Salat (1, 9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mi 17.10.	Geröstete Maultaschen mit Ei (12) 1,80€, Country Potatoes, Rosmarin Kartoffel (B) 0,85€, Pfefferreis (B) 0,65€, Suppe 0,40€	paniertes Seelachsfilet mit Tatarsoße (2, 9, 12) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Zucchini-gemüse, Sommergemüse (B) 0,65€	Chili con Carne, Brötchen, Dessert (8) 2,40€, Kokos-Curry-Gemüse mit Duftreis, Dessert (B) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Do 18.10.	Kalbsbraten 2,10€, Kroketten, Spätzle (V) 0,85€, Dampfkartoffeln (B) 0,65€, Suppe 0,40€	3 Käseknödel mit Paprika Tomatengemüse (V) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Karottengemüse, Erbsen-Mais-Gemüse (B) 0,65€	Ravioli Arrabiata mit Reibekäse, Salat, Dessert (9, 12) 2,40€, Ravioli Peperonata mit Reibekäse, Salat, Dessert (9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Fr 19.10.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (B) 0,85€, Teigwaren (B, Bio) 0,68€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Mischgemüse (B) 0,65€	Schweinehalsbraten mit Biersoße, Teigwaren, Dessert (12, 12) 2,40€, 4 Pfannkuchen mit Rahmgemüse, Dessert (V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mo 22.10.	Hähnchenbrust gebraten, Pfirsich Rahmsoße (12) 1,80€, Country Potatoes, Schupfnudeln (V) 0,85€, Langkornreis (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Spinatspätzle Gemüsepfanne mit Rahmsoße (12, V) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Broccoligemüse, Erbsen Karotten Gemüse (B) 0,65€	Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zuchinisoße, Teigwaren, Salat (9) 2,40€, Veget. Frühlingss-rolle mit Würzsoße, Duftreis, Salat (4, 9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Di 23.10.	Cordon bleu, Bratensoße (12, 12) 1,90€, Pommes frites, Spätzle (V) 0,85€, Kartoffel-püree (V) 0,65€, Suppe 0,40€	Kürbis Gnocchis (V) 1,90€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Rosenkohlgemüse, Kaisergemüse (B) 0,65€	Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffeln, Salat (9, 12) 2,40€, 4 Pfannkuchen mit Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Dessert (V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mi 24.10.	Chicken Drum Sticks mit Barbecuesoße (4, 9) 1,80€, Schupfnudeln, Thymian Kartoffel (B) 0,85€, Tomatenreis (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Pan. Schollenfilet mit Zitronenschmand (12, V) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Stangen-Bohnen-Gemüse, Cordialgemüse (B) 0,65€	Lauch Hackfleisch Eintopf, Brötchen Dessert (4, 8) 2,40€, Gemüsemaultaschen mit Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Dessert (V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Do 25.10.	Argentinischer Schlemmerbraten (4, 12) 1,80€, Kroketten, Spätzle (V) 0,85€, Teig-waren (B, Bio) 0,68€, Suppe 0,40€	Indonesische Reispfanne (1, B) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Kohlrabigemüse Leipziger Allerlei (V) 0,65€	Pasta mit Bolognesesoße und Reibekäse, Salat, Dessert (9, 12) 2,40€, Pasta mit Käse Sahne Soße, Salat, Dessert (9, V, Lab) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Fr 26.10.	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pommes frites (B) 0,85€, Teigwaren (B, Bio) 0,68€, Suppe 0,40€	Schlemmerbuffet pro 100g 0,70€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Mischgemüse (B) 0,65€	gebratene Hähnchenkeule mit Rahmgemüse, Reis, Dessert 2,40€, Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, Rahmgemüse, Dessert (1, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mo 29.10.	Schweinegulasch Thüringer Art (12) 1,80€, Country Potatoes, Spätzle (V) 0,85€, Suppe 0,40€	Maccheroni alla Norma, frischer Grana Padano (V, Lab) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Blumenkohl Gemüse, Chinagemüse (4, B) 0,65€	Geflügelrikadelle mit Zwiebelsoße, Reis, Salat (9) 2,40€, 5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagessuppe, Salat (9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Di 30.10.	Hähnchenbrustfilet paniert, Rahmsoße (12) 1,80€, Schupfnudeln, Pommes frites (V) 0,85€, Salzkartoffeln (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Vegetarische Paella (B) 1,80€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Bohngemüse, Karotten-Kohlrabigemüse (V) 0,65€	Oberländer Bratwurst, Pommes frites, Salat (4, 5, 9, 12) 2,40€, Makkaroni mit Gemüse Bolognese, Salat (9, V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€
Mi 31.10.	Grillschinken Ananas Pfeffer Rahmsoße (12, 12) 1,80€, Pommes frites, Spätzle (V) 0,85€, Duftreis (B) 0,65€, Suppe 0,40€	Spaghetti mit Muschelsoße 1,90€, Pudding (V) 0,75€, Salat (9, V) 0,75€, Karottengemüse, Erbsen-Mais-Gemüse (B) 0,65€	Karotten Kartoffel Eintopf mit Hackfleisch Soße, Dessert (8) 2,40€, Vegetarisches Schnitzel mit Broccolisöße, Duftreis, Dessert (V) 2,40€	Salatbuffet Pasta Buffet (9, Lab) pro 100g 0,76€

Essenszeiten: 11.30–13.30 Uhr

Mensa Erzbergerstraße 121

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Mo 01.10.	Frikadelle mit Brötchen (☺) 1,90€, Fleischkäse mit Brötchen (☺) 1,55€	Schnitzel mit Brötchen (☺) 2,10€, Blätterteig-Käsetasche (☺) 1,00€
Di 02.10.	Medaillon vom Schweinefilet mit Champignonrahmsauce und Spätzle (12, ☺) 5,10€, Hähnchen-Currygeschnetzeltes 1,80€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Sauerkraut-Schupfnudeln (3, ☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Reis (☺) 0,65€
Mi 03.10.	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012
Do 04.10.	Rostbraten mit Schmorzwiebeln und Bratkartoffel (☺) 6,60€, Hähnchenrossies mit Barbecue Soße (4,9) 2,00€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Cappelletti Caprese (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Fr 05.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, paniertes Seelachsfilet mit Frankfurter grüne Sauce (2,9, ☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, 2 Tellerrosti mit mediterranem Gemüse (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Dampfkartoffeln (☺) 0,65€
Mo 08.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Bifteki mit Tzatziki (2,3,9, ☺) 1,70€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Penne mit Gemüsepolignese auf Wunsch mit Reibekäse (☺) 1,70€, Gemüse (☺) 0,65€, Reis (☺) 0,65€
Di 09.10.	Hähnchenspieß vom Filet mit China Gemüse, Sweet Hot Dip und (4) 4,60€, Rahmgescnetzeltes vom Schwein (☺) 1,80€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Kartoffel-Gemüsepfanne mit Tomatensoße (☺) 1,80€, Teigwaren (☺) 0,68€, Gemüse (☺) 0,65€
Mi 10.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Linseneintopf mit Wiener (☺) Baguettebrötchen (4) 2,40€, Burgunder Braten (12, ☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, 3 Semmelknödel mit frischen Rahmchampignons (☺) 1,90€, Spätzle (☺) 0,85€, Gemüse (☺) 0,65€
Do 11.10.	Gebratenes Lachsfilet mit Kräuterbutter und Schwenkkartoffeln 5,10€, Kalbsgulasch (12) 2,20€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Pilaw mit Gemüse und Kräutergoghurt (7,12, ☺) 1,90€, Kartoffelknödel (☺) 0,85€, Gemüse (☺) 0,65€
Fr 12.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Gedämpftes Kabeljaufilet mit Senfsoße (12, ☺) 2,20€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Kartoffel-Gemüsepudding, Kräuterfrischkäsesoße (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Dampfkartoffeln (☺) 0,65€
Mo 15.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Rinderragout Spaganoft (2,9,12, ☺) 2,00€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Tagliatelle Verde mit Gorgonzolasoße (☺) 1,70€, Teigwaren (☺) 0,68€, Gemüse (☺) 0,65€
Di 16.10.	Putensteak mit Grilltomate Hollandaise und 5,10€, Kalbsbraten, Rahmsauce (12) 2,20€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Pasta con Broccoli (☺) 1,90€, Spätzle (☺) 0,85€, Krokettchen (☺) 0,85€
Mi 17.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Chili con Carne, Baguettebrötchen (☺) 2,40€, Chicken Drum Sticks mit Sweet Chili Soße 2,20€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Tofu Gemüsemedaillon mit Rahmgemüse (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Petersilienkartoffeln (☺) 0,65€
Do 18.10.	Rinderleber Berliner Art mit Bratkartoffel (12, ☺) 4,60€, Pizza mit Schinken, Salami und Champignons (☺) 2,20€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Ravioli Peperonata mit Reibekäse (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Fr 19.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Hokifilet in der Zitronenpanade, Mango Chili Chutney (☺) 2,10€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, 4 Pfannkuchen mit Rahmgemüse (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Duftreis (☺) 0,65€
Mo 22.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchini-Soße 1,80€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, paniertes Hirtenkäse mit Tzatziki (☺) 1,90€, Teigwaren (☺) 0,68€, Gemüse (☺) 0,65€
Di 23.10.	Maishähnchen Brust mit Ratatouillegemüse und Petersilienkartoffel (☺) 5,60€, Schlemmerfilet "Bordelaise" (☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Petersilienkartoffeln (☺) 0,65€
Mi 24.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Erbseneintopf mit Bockwurst (☺) oder vegetarischer Wurst Baguettebrötchen (4,5) 2,40€, Hähnchenschnitzeltes, Frische Champignons (12) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Gemüse-maultaschen mit Röstzwiebeln (☺) 1,80€, Teigwaren (☺) 0,68€, Hausgemachter Kartoffelsalat (☺) 0,65€
Do 25.10.	Schweinefiletstreifen China Gemüse mit Erduss-Chilidip Duftreis (4, ☺) 5,60€, Pasta Bolognese mit Reibekäse (☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, 2 Tellerrosti mit Rataouille (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Fr 26.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, paniertes Seelachsfilet mit Sauce Remoulade (2,9, ☺) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Kartoffel-faschen mit Frischkäsefüllung mit Rahmgemüse (1, ☺) 1,90€, Gemüse (☺) 0,65€, Hausgemachter Kartoffelsalat (☺) 0,65€
Mo 29.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Currywurst & Pommes (4,5,9) 2,40€, Hähnchenbrustfilet paniert mit grüner Pfeffer-Rahmsauce 2,20€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Farfalle Napoli auf Wunsch mit Reibekäse (☺) 1,70€, Gemüse (☺) 0,65€, Desserts ab 0,45€
Di 30.10.	Garnelenspieße mit Bunter Krautsalat und Duftreis 6,60€, Krustenbraten vom Schwein mit Biersoße (12, ☺) 1,80€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Spinat-spätzle, Frische Champignons (☺) 1,80€, Kartoffelknödel (☺) 0,85€, Gemüse (☺) 0,65€
Mi 31.10.	SchniPoSa (☺) 2,55€, Pikanter Bohnentopf mit Feuerwurst (☺) oder veget. Wurst Baguettebrötchen (4) 2,40€, gebratenes Putensteak mit Curry-Früchte-Soße (1,4) 1,90€, Pommes (☺) 0,85€	Salatbuffet (☺) pro 100g 0,76€, Vegetarisches Schnitzel mit Broccoli-Soße (☺) 1,80€, Gemüse (☺) 0,65€, Duftreis (☺) 0,65€

Essenszeiten: Mo–Fr, 12.00–14.00 Uhr

Mensa Schloss Gottesau

	Wahlessen 1	Wahlessen 2
Mo 01.10.	Frikadelle Hausfrauen Art mit Jägersoße, Teigwaren, Salat, Dessert (9,12, ☺) 2,75€	Spaghetti Pesto mit Grana Padano, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Di 02.10.	Hähnchen-Currygeschnetzeltes, Reis, Salat, Dessert (9) 2,75€	Bulgur Gemüsepfanne mit frischem Rucola Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Mi 03.10.	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012
Do 04.10.	Saison Eröffnungssessen 2,75€	Saison Eröffnungssessen 2,75€
Fr 05.10.	Fleischkäse mit Ketchup, Country Potatoes, Salat, Dessert (5,9, ☺) 2,75€	2 Tellerrosti mit mediterranem Gemüse, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Mo 08.10.	Bifteki mit Tzatziki, Reis, Salat, Dessert (3,9, ☺) 2,75€	Nudeltaschen Pfanne mit frischem Grana Padano, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Di 09.10.	Seelachsfilet in Backteig mit Sauce Remoulade, Petersilienkartoffel, Salat, Dessert (2,9, ☺) 2,75€	Vegetarische Chinapfanne mit Mie-Nudeln, Salat, Dessert (4,9, ☺) 2,75€
Mi 10.10.	Rinderroulade, Petersilienkartoffel, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€	Börek mit orientalischem Salat, Dessert (☺) 2,75€
Do 11.10.	Spaghetti Carbonara mit Reibekäse, Salat, Dessert (4,5,9, ☺) 2,75€	Sauerkraut Schupfnudeln mit Zitronenschmand, Salat, Dessert (3,9, ☺) 2,75€
Fr 12.10.	3 Maultaschen mit Zwiebelschmelze, Kartoffelsalat, Dessert (☺) 2,75€	Nudel-Lauch-Auflauf, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Mo 15.10.	Geflügel-Cevapcici mit Ajvar, Djuvcreis, Salat, Dessert (9) 2,75€	Tagliatelle Verde mit Gorgonzola Soße, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Di 16.10.	Putenschnitzel paniert mit Rahmsauce, Country Potatoes, Salat, Dessert (9,12) 2,75€	Schwäbische Käse- und Röstzwiebeln, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Mi 17.10.	Chili con Carne, Brötchen, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€	Kokos-Curry-Gemüse mit Duftreis, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Do 18.10.	Kalbsbraten mit Rahmsauce, Spätzle, Dessert, Karottengemüse (12) 2,75€	3 Käseknödel, Paprika Tomatengemüse, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Fr 19.10.	Schweinehalsbraten mit Biersauce, Teigwaren, Salat, Dessert (9,12, ☺) 2,75€	4 Pfannkuchen, Rahmgemüse, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Mo 22.10.	Kalbfleischbällchen in Tomaten-Zucchini-Soße, Teigwaren, Salat, Dessert (9) 2,75€	Veget. Frühlingsrolle mit Würzsoße, Duftreis, Salat, Dessert (4,9, ☺) 2,75€
Di 23.10.	Schlemmerfilet "Bordelaise" Petersilienkartoffel, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€	Kürbis Gnocchis, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Mi 24.10.	Chicken Drum Sticks mit Barbecuesoße, Rosmarin Kartoffel, Salat, Dessert (4,9) 2,75€	Gemüse-maultaschen mit Röstzwiebeln, Kartoffelsalat, Dessert (☺) 2,75€
Do 25.10.	Pasta mit Bolognesesoße und Reibekäse, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€	Indonesische Reispfanne, Salat, Dessert (1,9, ☺) 2,75€
Fr 26.10.	gebratene Hähnchenkeule, Rahmgemüse, Reis, Dessert 2,75€	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, Rahmgemüse, Salat, Dessert (1,9, ☺) 2,75€
Mo 29.10.	Geflügel-frikadelle mit Zwiebelsoße, Reis, Salat, Dessert (9) 2,75€	5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagessuppe, Salat (9, ☺) 2,75€
Di 30.10.	Hähnchenschnitzel paniert mit Rahmsauce, Salzkartoffel, Salat, Dessert (9,12) 2,75€	Makkaroni Gemüse Bolognese, Salat, Dessert (9, ☺) 2,75€
Mi 31.10.	Grillschinken Ananas Pfeffer Rahmsauce, Duftreis, Salat, Dessert (9,12, ☺) 2,75€	Spaghetti Muschelsauce, Salat, Dessert (9) 2,75€

Mensa Tiefenbronner Straße

	Wahlessen 1	Wahlessen 2	Gut & Günstig	Buffet
Mo 01.10.	Hähnchenbrustfilet natur, Pfefferrahmsoße (12) 2,00€, Krokette (V) 0,85€, Teigwaren (Bio) 0,68€, Langkorreis (V) 0,65€	Schweineschnitzel Toskana (V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Kartoffel - Spinat-Gratin mit Mozzarella und Salat (V) 2,40€, Frikadelle mit Jägersoße, Teigwaren und Salat (12, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 02.10.	Spießbraten mit Zwiebelsoße (V) 1,80€, Semmelknödel (V) 0,85€, Pommes frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€	Seelachsfilet Müllerin mit Zitronendip (2,9) 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Hähnchen-Curry mit Reis, Beilagesalat 2,40€, Apfelstrudel Vanillesoße, Tagessuppe, Salat (1, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 03.10.	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012
Do 04.10.	Hähnchencrossies Cocktailsauce (2,9) 1,90€, Country Potatoes (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Schweinerückensteak mit Kräuterbutter (V) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Cappelletti Caprese, Beilagesalat, Dessert (V) 2,40€, Cappelletti Champignon Schinken Tomatensoße, Salat, Dessert (3,4,5, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Fr 05.10.	Pan. Schollenfilet Remouladensoße (2,9, V) 1,90€, Crinkle frites (V) 0,85€, Langkorreis, Petersilienkartoffel (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Putenstreifen süß sauer 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	2 Tellerrösti, Ratatouille Gemüse, Dessert (V) 2,40€, Fleischkäse, Pommes frites, Ketchup, Dessert (4,5,9, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mo 08.10.	Hähnchenbrustfilet paniert mit pikanter Soße 1,90€, Crinkle frites (V) 0,85€, Teigwaren (Bio) 0,68€, Langkorreis (V) 0,65€	Rahmgeschnetzeltes vom Schwein (V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Paprikasoße, Kartoffeln, Salat (V) 2,40€, Bifteki mit Zaziki Reis und Salat (3, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 09.10.	Big Hamburger mit Spezialsoße (V) 2,00€, Steakhouse frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Gnocci Pfanne mit Pesto und Tomaten (V) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Vegetarische Chinapfanne mit Mie-Nudeln und Salat (V) 2,40€, Seelachsfilet im Backteig, Remouladensoße, Petersilienkartoffel, Salat (2,9, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 10.10.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (V) 1,80€, Pommes frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Chicken Wings, Barbecue Soße (9) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Börek mit orientalischem Salat und Dessert (V) 2,40€, Schwäbisches Linsengericht mit Spätzle, 1 Paar Wiener, Dessert (4,5, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Do 11.10.	Ungarisches Gulasch (12, V) 2,10€, Krokette, Semmelknödel (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Party Frikadellen, Cocktaildip (2,9, V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat und Dessert (V) 2,40€, Spaghetti Carbonara mit Reibekäse, Beilagesalat und Dessert (V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Fr 12.10.	Kabeljaufilet, Tomate-Basilikum 2,00€, Pommes frites (V) 0,85€, Langkorreis, Salzkartoffel (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Pusztaschnitzel (9, V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Nudel-Lauch-Auflauf mit Salat und Dessert (V) 2,40€, Maultaschen geschmälzt, Kartoffelsalat Dessert (1,2, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mo 15.10.	Piccata Milanese Tomatensugo (V) 1,90€, Krokette (V) 0,85€, Teigwaren (Bio) 0,68€, Langkorreis (V) 0,65€	Gebackener Camembert mit Preiselbeeren (V) 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Tagliatelle Verde mit Gorgonzola-Soße und Salat (V, Lab) 2,40€, Geflügel-Cevapcici mit Ajvar, Djuvecreis und Salat 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 16.10.	Putenbraten mit Kräuter Senf Soße 2,00€, Country Potatoes (V) 0,85€, Teigwaren (Bio) 0,68€, Langkorreis (V) 0,65€	Pizzafleischkäse, Chlidip (2,4,5,9, V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	2 St. Dampfudeln mit Vanillesoße, Tagessuppe und Rohkostsalat (1, V) 2,40€, Schweinegulasch "Zigeuner Art" mit Teigwaren und Rohkostsalat (V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 17.10.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (V) 1,80€, Spätzle, Pommes frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Hähnchenbrust im Knuspermantel 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Kokos-Curry-Gemüse mit Duftreis und Dessert (V) 2,40€, Chili con Carne mit Brötchen und Dessert (V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Do 18.10.	Hähnchenbrust gebraten mit Pfeffersoße, 2,00€, Steakhouse frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Calamares Ringe mit Kräuter-Mayonnaise (2,9) 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Ravioli Peperonata mit Reibekäse, Salat, Dessert (V) 2,40€, Ravioli Arrabiata mit Reibekäse, Salat, Dessert (V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Fr 19.10.	Fischpfanne "Scandinavia" 2,20€, Pommes frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Geflügelspieß mit Esterhazy Soße 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Eierpfannkuchen mit Rahmgemüse und Dessert (V) 2,40€, Schweinebraten mit Biersoße mit Teigwaren und Dessert (12, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mo 22.10.	Schweinerückensteak, Rahmsoße (12, V) 1,90€, Krokette (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	3 Maultaschen mit Zwiebelschmelze (V) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Frühlingsrolle mit Duftreis, Würzsoße und Salat (4, V) 2,40€, Kalbfleischbällchen mit Tomaten-Zucchini-Soße Teigwaren Salat, 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 23.10.	Rindergeschnetzeltes Stroganoff (2,3,9,12, V) 2,10€, Country Potatoes (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Kasseler Rücken, Rotweinsauce (4,5,12, V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat (V) 2,40€, Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Petersilienkartoffeln und Salat (V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 24.10.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (V) 1,80€, Spätzle Pommes frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Hähnchen Cordon bleu mit Putenschinken und Soße 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Geschmälzte Maultaschen mit Kartoffelsalat und Dessert (1,2, V) 2,40€, Erbseneintopf m. Bockwurst (V) Baguettebrötchen, Dessert (4,5) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Do 25.10.	1/2 Hähnchen mit Ketchup (9) 2,10€, Steakhouse frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Sauerkraut-Schupfnudeln mit Speck (3, V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Pasta mit Käsesoße, Salat und Dessert (V) 2,40€, Pasta Bolognese mit Reibekäse Salat und Dessert (V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Fr 26.10.	Seelachsfilet paniert Remouladensoße (2,9, V) 1,90€, Pommes frites (V) 0,85€, Petersilienkartoffeln, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Pfannengyros mit Tzatziki (4, V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Rahmgemüse und Dessert (V) 2,40€, Hähnchenkeule gebraten mit Reis, Rahmgemüse und Dessert 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mo 29.10.	Thüringer Schweinebraten (V) 1,80€, Kartoffelknödel (V) 0,85€, Krokette (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln (V) 1,80€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagessuppe und Salat (V) 2,40€, Geflügelfrikadelle mit Zwiebelsoße, Reis und Salat 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Di 30.10.	Hähnchenbrustfilet California 2,00€, Ofenkartoffel (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	3 Semmelknödel mit Pilzragout (V) 2,00€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	Makkaroni mit Gemüsebolgnese, Salat (V) 2,40€, Oberländer Bratwurst mit Pommes frites und Salat (4,5, V) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€
Mi 31.10.	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße (V) 1,80€, Spätzle Pommes frites (V) 0,85€, Langkorreis (V) 0,65€, Desserts ab 0,45€	Hähnchen Nuggets mit Currydip (2,9) 1,90€, Beilagesalat 0,75€, Gemüse (V) 0,65€, Suppe (V) 0,40€	2 St. Vegetarische Schnitzel mit Broccoli-Soße, Duftreis, Dessert (V) 2,40€, Pikanter Bohnentopf mit Feuerwurst (V) oder veget. Wurst Baguettebrötchen und Dessert (4) 2,40€	Tagesangebot siehe Tageskarte pro 100g 0,81€, Salatbuffet Pasta Buffet pro 100g 0,76€

Anzeige



STUDENTENHAUS ADENAUERRING 7

- **Sa 29.09., 20.00 Uhr**
Impro-Theater-Gala für Ghana
Benefiz-Veranstaltung, Schmitz Katze & SKZ

Oktober 2012

- **Sa 13. & So 14. 10.**
Yoga der Stille
Madhukar



- **Sa, 20. 10., 20.00 Uhr**
Yvonne, die Burgunderprinzessin,
von Witold Gombrowicz
Premiere!
UniTheater
Karlsruhe
Weitere Aufführungen: Mo 22., Do 25., Fr 26. & So 28. 10., jew. 20.00 Uhr



- **Sa 27. 10., 19.00 Uhr**
„KWN“
russisches Impro-Theater!
Kivin e. V. & SKZ
- **Mi 31. 10., 16.30 Uhr**
„Junge Talente“
Vortrag & Musik; KIT



Vorschau November

- **02. 11., 20.00 Uhr**
Impro-Theater
Schmitz Katze

Unsere neue Website:
www.studentisches-kulturzentrum-am-kit.de

Kontakt: Tel. 07212/691239, Email: leitung@skuss.uni-karlsruhe.de

STUDENTISCHES KULTURZENTRUM
AM KARLSRUHER INSTITUT FÜR TECHNOLOGIE (KIT) GEM. GMBH

Essenszeiten: Mo–Fr, 11.30–13.30 Uhr

Mensa Holzgartenstraße

	Gut & Günstig 1	Gut & Günstig 2
Mo 01.10.	Frikadelle mit Jägersoße mit Teigwaren, Salat (☺) 2,40C	Kartoffel - Spinat - Gratin mit Mozarella, Salat (☺) 2,40C
Di 02.10.	Hähnchen-Curry, Butterreis, Beilagesalat 2,40C	Apfelstrudel, Vanillesoße, Tagessuppe, Salat(1,☺) 2,40C
Mi 03.10.	Geschlossen am: 03.10.2012	Geschlossen am: 03.10.2012
Do 04.10.	Cappelletti Champignon Schinken Tomatensoße, Salat, Dessert (3,4,5,☺) 2,40C	Cappelletti Caprese, Beilagesalat, Dessert (☺) 2,40C
Fr 05.10.	Fleischkäse, Röstkartoffel, Ketchup, Dessert (4,5,9,☺) 2,40C	2 Tellerrösti, Ratatouille Gemüse, Dessert (☺) 2,40C
Mo 08.10.	Bifteki mit Tzatziki, Butterreis und Salat (3,☺) 2,40C	Blumenkohl-Käse-Medaillon, Paprikasoße, Kartoffeln, Salat (☺) 2,40C
Di 09.10.	Seelachsfilet im Backteig, Remouladensoße, Petersilienkartoffeln, Salat (2,9,☺) 2,40C	Vegetarische Chinapfanne mit Mienudeln, Salat (☺) 2,40C
Mi 10.10.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (☺) 2,40C	Börek mit orientalischem Salat und Blattsalat (☺) 2,40C
Do 11.10.	Spaghetti Carbonara, Beilagesalat, Dessert (☺) 2,40C	Spaghetti "Napoli" mit Reibekäse, Salat, Dessert (☺) 2,40C
Fr 12.10.	Maultaschen geschmälzt, Kartoffelsalat, Dessert (1,2,☺) 2,40C	Nudel-Lauch-Auflauf mit Salat und Dessert (☺) 2,40C
Mo 15.10.	Geflügel-Cevapcici mit Ajvar, Djuvcreis und Salat 2,40C	Tagliatelle Verde mit Gorgonzola-Soße und Salat (☺,Lab) 2,40C
Di 16.10.	Schweinegulasch "Zigeuner Art" mit Teigwaren und Rohkostsalat (☺) 2,40C	2 St. Dampfnudeln mit Vanillesoße, Tagessuppe und Rohkostsalat (1,☺) 2,40C
Mi 17.10.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (☺) 2,40C	Kokos-Curry-Gemüse mit Duftreis und Salat (☺) 2,40C
Do 18.10.	Ravioli Arrabiata mit Reibekäse, Salat, Dessert (☺) 2,40C	Ravioli Peperonata mit Reibekäse, Salat, Dessert (☺) 2,40C
Fr 19.10.	Schweinebraten mit Biersoße, Teigwaren, Dessert (12,☺) 2,40C	Eierpfannkuchen mit Rahmgemüse, und Dessert (☺) 2,40C
Mo 22.10.	Kalbfleischbällchen mit Tomaten-Zucchini-Soße, Teigwaren, Salat, 2,40C	Frühlingsrolle mit Duftreis, Würzsoße und Salat (4,☺) 2,40C
Di 23.10.	Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Petersilienkartoffeln und Salat (☺) 2,40C	Allgäuer Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Champignons, Salat (3,4,☺) 2,40C
Mi 24.10.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (☺) 2,40C	Geschmälzte Maultaschen mit Kartoffelsalat und grünem Salat (1,2,☺) 2,40C
Do 25.10.	Pasta Bolognese mit Reibekäse, Salat und Dessert (1,☺) 2,40C	Pasta mit Käsesoße, Salat und Dessert (☺) 2,40C
Fr 26.10.	Hähnchenkeule gebraten mit Butterreis, Rahmgemüse und Dessert 2,40C	Gefüllte Kartoffeltaschen mit Rahmgemüse und Dessert (☺) 2,40C
Mo 29.10.	Geflügelrikadelle mit Zwiebelsoße Reis und Salat 2,40C	Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Tagessuppe und Salat (☺) 2,40C
Di 30.10.	Oberländer Bratwurst, Country Potatoes und Salat (4,5,9,☺) 2,40C	Makkaroni mit Gemüsebolognese, Salat (☺) 2,40C
Mi 31.10.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Pommes frites und Salat (☺) 2,40C	2 St. Vegetarische Schnitzel mit Broccoli-Soße, Duftreis und Salat (☺) 2,40C

Einfach an der Perforation heraustrennen

Workshops der PBS

„Das kann doch nicht so schwer sein!“
Doch manchmal ist das angeblich so schöne Studentenleben ganz schön erdrückend: Anstehende Prüfungstermine bereiten Stress, das Lernen scheint kaum noch Raum zu lassen für Freizeit und Erholung und es gestaltet sich viel schwieriger als gedacht, Kontakte zu Kommilitonen zu knüpfen.

Doch dagegen lässt sich etwas tun: Die neuen Workshops der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) des Studentenwerks Karlsruhe unterstützen Sie dabei, sich das Studien- und Freizeitleben leichter zu machen.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, melden Sie sich bitte baldmöglichst telefonisch an.

Neben diesen Workshops bieten wir Ihnen selbstverständlich auch Einzel-, Paar- und Familiengespräche zu allen Problemen Ihrer Lebens- und Studiensituation an. Bei Fragen und für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Wir helfen, den Studentenalltag zu meistern.

Workshops der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) des Studentenwerks Karlsruhe im WS 2012/13

Neue Gruppenangebote im WS 2012/13 (Anmeldung nötig)

„Meditation – Der Königsweg, um zu sich selbst zu finden“

(Randolph RÜBA), Donnerstags, 15.00–16.00 Uhr, 10 Termine ab 25.10.2012, max. 10 TeilnehmerInnen
Der normale Alltag buhlt mit zehntausend Dingen um unsere Aufmerksamkeit. Dabei verlieren wir leicht das Gespür für uns selbst. Unsere wahren Bedürfnisse bleiben ungehört, während lauter Pseudo-Bedürfnisse entstehen: mehr erleben, mehr nachdenken, mehr lernen, mehr leisten, mehr essen, mehr spielen, mehr ablenken... und nie ist es genug, nie sind wir zufrieden. Meditation ermöglicht es uns, wieder im Hier und Jetzt anzukommen, ganz bei uns selbst zu sein, und wieder in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen zu kommen. Ein gesünderes, achtsameres Leben mit uns selbst und anderen ist die Folge.

„Prokrastination – Was kann ich tun, um Arbeits- und Lernproblemen zu begegnen?“

(Kristin Dörner), Montags, 15.00–16.30 Uhr, 5 Termine ab 29.10.2012, max. 8 TeilnehmerInnen
Das ewige Lied von den unerledigten Aufgaben geht irgendwann an die Nerven. Jeder von uns kennt ihn: Diesen üblen allseits bekannten „Schweinehund“, der dafür sorgen kann, dass sich insbesondere während des Studiums ein großer Berg von Arbeit anstaut. Das ewige schlechte Gewissen angesichts der vielen Versäumnisse ist dann der ständige Begleiter und verdirbt einem auch an sich angenehme Aktivitäten.

Zielsetzung der Gruppe, die sich mit dieser Thematik in fünf aufeinanderfolgenden Sitzungen befasst, ist es, in einen Arbeitsrhythmus zu finden, der die Aufgaben des Studiums wieder schaffbar und machbar werden lässt. Zeitmanagement und Motivation werden wichtige Bausteine sein. Wie können Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen? Sie werden im Laufe der Sitzungen merken, Sie stehen mit diesen Problemen nicht alleine da.

„Prüfungsangst“

(PBS-TEAM), Dienstags, 14.00–15.30 Uhr, 5 Termine ab 30.10.2012, max. 15 TeilnehmerInnen
„Wie schön wäre es, wenn es ein Studium ohne Prüfungen gäbe! – Dann würde das Studieren richtig Spaß machen!“ Schon im Vorfeld von Prüfungen kennen viele Studierende Katastrophengedanken, Unruhe, Panikgefühle, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafprobleme, etc. Die Angst vor den Prüfungen überschattet viele Lebensbereiche. Und dennoch gibt es einige Studierende, die vor anstehenden Herausforderungen weniger Angst haben als andere. Woher kommt das? Was machen die eigentlich anders? Wenn Sie sich zu der Gruppe zählen, die zum „Katastrophisieren“ neigt, dann können Sie vieles dazulernen, was es Ihnen erleichtert, mit den Ängsten und Sorgen umzugehen, denn: Je besser Sie sich vorbereitet fühlen, je besser Sie Ihre Anspannung regulieren können, je ausgeglichener Ihre Life-Work-Balance ist und je häufiger Sie die Prüfungssituation geübt haben, desto ruhiger und weniger ängstlich werden Sie in die Prüfung gehen.

Die Inhalte dieses Workshops umfassen:

- > Angst – ein alltägliches Gefühl?!
- > Biographische Hintergründe von Prüfungsangst
- > Erfolgreich lernen
- > Angstbewältigung durch Entspannung
- > Prüfungsperformance – Hilfreiches für mündliche und schriftliche Prüfungen

„Entspannt durch den Alltag“

(Boris Rothmann), Dienstags, 15.45–17.00 Uhr, 6 Termine ab 30.10.2012, max. 8 TeilnehmerInnen

Wer kennt das nicht – die Gedanken rasen, man steht unter Strom und kann gar nicht mehr abschalten. Und hat man endlich einmal Zeit, sich zu entspannen, dann findet man keine Ruhe, weil man nicht (mehr) weiß, wie das geht. Im Verlauf dieser Gruppe sollen verschiedene Entspannungs- und Selbstwahrnehmungstechniken vorgestellt und eingeübt werden, da es nicht eine für jeden gleich (gut) geeignete Form der Entspannung gibt. An insgesamt 6 Terminen werden u. a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Phantasiereisen vorgestellt.

Fortlaufende Gruppenangebote (keine Anmeldung nötig)



„Morgentreff“

(Kristin Dörner), Montags bis Freitags, 8.30–8.45 Uhr

„Eigentlich sollte ich jetzt aufstehen und mich an die Arbeit machen. Ich will es ja auch. Wirklich! Aber der Tag ist ja noch lang... Warum nicht noch ein bisschen liegen bleiben? Ausgeruht arbeitet es sich ja auch viel besser.“

Dies ist manchmal der Anfang eines stundenlangen inneren Dialoges mit vorhersehbarem Ausgang: Meist unterliegt der Schreibtisch im Kampf um Attraktivität gegenüber anderen Orten: es locken das Bett, der E-Mail-Posteingang, die WG-Küche, der Schlossgarten und der Baggersee. Und schon wieder ist ein Tag rum, an dem man nichts oder nicht genug geschafft hat. Morgen wird alles anders? Schön wär's, aber richtig glauben kann man sich selbst kaum mehr, geschweige denn gelingt es, die guten Vorsätze umzusetzen.

Doch gemeinsam klappt es besser: Im Morgentreff geht es darum, eine Tageslernstruktur zu vereinbaren, sich realistische Ziele zu setzen und gemeinsam mit anderen in den Tag zu starten.

Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)
Beratung bei allen studiumsbezogenen und persönlichen Problemen

PBS Karlsruhe / Rudolfstr. 20 / 76131 Karlsruhe

Tel 0721 9334060

Fax 0721 9334065

✉ pbs@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Anmeldung und Information:

Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr

PBS Pforzheim / Hagenschießstr. 1, D104 /

75175 Pforzheim

Tel 07231 102132

Fax 0721 9334065

✉ pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Anmeldung und Information:

Montag und Donnerstag 13.15–14.00 Uhr

Interkulturelles Training für Studierende



Gruppenbild: PeerNet

Seit 2010 fördert das ZAK | Zentrum für Angewandte Kulturwissenschaft und Studium Generale mit ‚PeerNet am KIT‘ kulturelle Diversität und interkulturelle Zusammenarbeit. Im Wintersemester 2012/13 können Studierende in diesem Rahmen an einem interkulturellen Training teilnehmen.

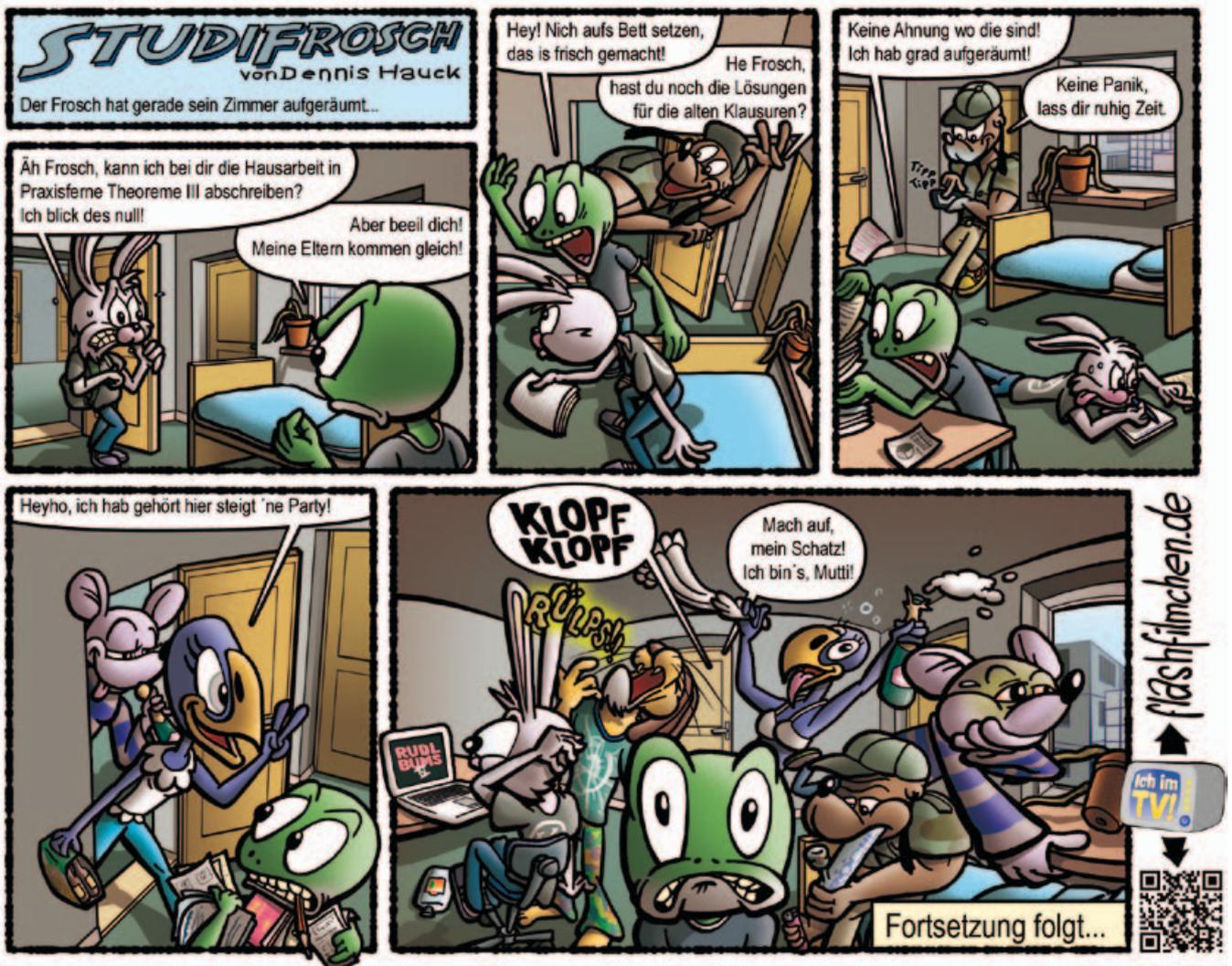
Neben interkulturellen Kompetenzen und Grundlagen internationalen Projektmanagements vermittelt das Training dieses Mal insbesondere Methoden der Konfliktlösung, die sich in der

Mediation bewährt haben. Es richtet sich an deutsche und ausländische Studierende, die sich im interkulturellen Bereich engagieren, über Auslandserfahrung verfügen oder in naher Zukunft in einem interkulturellen Kontext arbeiten oder leben werden.

Das 5tägige Training ist in zwei Blöcke geteilt und findet vom 23.–25.10.2012 und vom 11.–13.12.2012 statt. Zwischen den Blöcken entwickeln die Teilnehmenden in kleinen Teams eine Projektidee, die im zweiten Teil präsentiert wird. Interessenten können sich bis zum 14.10.2012 online für den Workshop anmelden.

PeerNet am KIT wird gefördert durch das PROFIN-Programm des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD) und finanziert aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF).

Weitere Informationen zum Projekt und die Anmeldung finden Sie unter www.zak.kit.edu/peernet_am_kit.



Ausbildungsförderung / BAföG

Beratung und Bearbeitung der Anträge,
Vertriebspartner für den KfW-Studienkredit

Amt für Ausbildungsförderung, Linker
Flügel Mensa am Adenauerring 7, 76131
Karlsruhe, Sprechzeiten: Di. 10.00–
12.00 Uhr und Do. 13.30–15.30 Uhr
Tel 0721 6909-177, Fax -222

✉ bafoeg@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 bafoeg.studentenwerk-karlsruhe.de

Darlehen

Abt. Rechnungswesen, Studentenhaus,
Adenauerring 7, Z.208, 76131 Karlsruhe
Sprechzeiten: Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr,
Do. auch 13.30–15.00 Uhr
Tel 0721 6909-122, Fax -125

✉ fibu@studentenwerk-karlsruhe.de

Kultur

Studentisches Kulturzentrum gGmbH
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel/Fax 0721 691-239

✉ leitung@skuss.uni-karlsruhe.de
🌐 www.skuss.uni-karlsruhe.de

Studentenzentrum Zähringerstraße 10 e.V.
Zähringerstraße 10, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 375-447

✉ z10@uni-karlsruhe.de, 🌐 www.z10.info

Kulturelle Projekte

Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Tel 0721 6909-262,

✉ kis@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 kultur.studentenwerk-karlsruhe.de

International Student Center

Allgemeine Auskünfte, Beratung ausländischer
Studierender, Sprachtandem,
KVV-Ticket, Kulturscheckheft

Linker Flügel Mensa am Adenauerring 7,
76131 Karlsruhe, Sprechzeiten: Mo.–Fr.
10.00–14.00 Uhr und nach Vereinbarung
Tel 0721 6909-204

✉ isc@studentenwerk-karlsruhe.de

🌐 isc.studentenwerk-karlsruhe.de

Soziales

Betragsrückerstattungen, Haftpflichtver-
sicherung, Unfallmeldungen

Zimmer 232 im Studentenhaus (rechter
Aufgang 2. OG), 76131 Karlsruhe,
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 9.00–12.00 Uhr
und 13.30–15.00 Uhr, Fr. 9.00–12.00 Uhr
Tel 0721 6909-119, Fax -116,

✉ soziales@studentenwerk-karlsruhe.de,
🌐 soziales.studentenwerk-karlsruhe.de

Fachkundige Rechtsberatung

Wir bieten fachkundige Beratung im
Rahmen unseres Zuständigkeitsbereichs
Studentenhaus, Adenauerring 7, Z. 241
Sprechzeiten: Di. und Do. 9.00–12.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Tel 0721 6909-109

✉ justitiat@studentenwerk-karlsruhe.de

Mensen & Cafeterien

Abt. Hochschulgastronomie, Adenauerring
7, 76131 Karlsruhe, Tel 0721 6909-134

✉ verpflegung@studentenwerk-karlsruhe.de
Öffnungszeiten unter:

🌐 verpflegung.studentenwerk-karlsruhe.de

Psychotherapeutische Beratungsstelle

Kostenfreie Beratung bei allen studienbe-
zogenen und persönlichen Problemen.

PBS Karlsruhe, Rudolfstr. 20, 76131 Karls-
ruhe, Anmeldung: Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr
Tel 0721 9334-060

✉ pbs@studentenwerk-karlsruhe.de

PBS Pforzheim, Hagenschießstr. 1, 75175
Pforzheim, Anmeldung: Mo.–Do. 13.15–
14.00 Uhr, Tel 07231 102-132

✉ pbs-pf@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 pbs.studentenwerk-karlsruhe.de

Skriptenverkauf

Telefonzentrale, allgemeine Auskünfte,
Skriptenverkauf

Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8.00–12.30 und
13.30–15.30, Fr. 8.00–12.30 und 13.30–
15.00 Uhr, Studentenhaus-Foyer, Adenau-
erring 7, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909-294, Fax -292

Wohnen

Zimmervermittlung, Wohnheimverwaltung
Studentenhaus Am Adenauerring 7, Zimmer
Z 05 und Z 06 (Wohnheime), Zimmer Z 09
(allgemeine Auskünfte und Privatzimmerver-
mittlung), Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe,
Besuchszeiten: Mo.–Fr. 9.30–12.00 Uhr,
Do. auch 13.30–15.30 Uhr

Privatzimmervermittlung & allgemeine
Informationen: Tel 0721 6909-192
Wohnheimverwaltung:
Tel 0721 6909-200, Fax -290

Faxabruf Wohnheimanträge/Informationen:
für Karlsruhe 0721 6909-290
für Pforzheim 0721 6909-125

✉ wohnen@studentenwerk-karlsruhe.de
🌐 wohnen.studentenwerk-karlsruhe.de

Fundbüro

Alle Vergesslichen sollten bei unserem
Fundbüro vorbeischaun, ob der geliebte
Gegenstand, die Mensakarte oder der
Geldbeutel wieder aufgetaucht sind.
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8.00–12.30
und 13.30–15.30, Fr. 8.00–12.30 und
13.30–15.00 Uhr, Studentenhaus-Foyer,
Adenauerring 7, 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909294, Fax -292

Vermarktung

Werben beim Studentenwerk Karlsruhe.
Bei allen Fragen zu gewerblicher und nicht-
gewerblicher Werbung wenden Sie sich
bitte an: Thomas Mosthaf / Nicole Welz
Tel 0721 6909-115/-196

✉ promo@studentenwerk-karlsruhe.de

Impressum

Herausgeber

Studentenwerk Karlsruhe AöR
Michael Postert / Adenauerring 7 / 76131 Karlsruhe
Tel 0721 6909-0
✉ studentenwerk-karlsruhe.de
✉ pr@studentenwerk-karlsruhe.de

V.i.S.d.P.

Geschäftsführer Michael Postert

Chefredaktion

Thomas Mosthaf
✉ pr@studentenwerk-karlsruhe.de

stv. Chefredaktion

Nicole Welz
✉ pr@studentenwerk-karlsruhe.de

Gastbeiträge

wie jeweils angegeben.

Tandem

Iris Cserni
✉ isc@studentenwerk-karlsruhe.de

Erscheinungsweise

campusLiFE erscheint monatlich außer August und September
und wird kostenlos in den Mensen und Cafeterien des Studen-
tenwerks Karlsruhe in Karlsruhe und Pforzheim ausgelegt.

Speisepläne

Claus Konrad und Norbert Bittner
✉ verpflegung@studentenwerk-karlsruhe.de

Veranstaltungskalender

Nicole Welz
✉ pr@studentenwerk-karlsruhe.de

Fotos

Titelbild: über shutterstock.com
S. 4 – über shutterstock.com
S. 5 – über shutterstock.com
S. 6 – Studentenwerk Karlsruhe
S. 13 – über shutterstock.com
S. 14 – über shutterstock.com
S. 15 – ZAK

Comic

Dennis Hauck / 🌐 flashfilmchen.de/studifrosch

Auflage

5.000

Anzeigenverwaltung

living-C e-commerce-solutions
Herr Wolfgang Müller
Julius-Hatry-Str. 1
68163 Mannheim
Tel 0621 15020602
Fax 0621 15020619
Mobil 0160 7259981
✉ living-c.de
✉ wmueller@living-c.de

Druck

E&B engelhardt und bauer
Käppelstraße 10
76131 Karlsruhe
Tel +49 721 96226430
Fax +49 721 96226432

Layout & Satz

ultrabold Kommunikationsdesign GmbH
✉ ultrabold.com