Speiseplan Mensa Basilica Hamm

KW12, 19.03.2018 - 23.03.2018

**Essen**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 19.03.2018</th>
<th>Dienstag, 20.03.2018</th>
<th>Mittwoch, 21.03.2018</th>
<th>Donnerstag, 22.03.2018</th>
<th>Freitag, 23.03.2018</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hähnchenschnitzel mit Ananas-Curry-Dip</td>
<td>Rinderfrikadelle in Pfeffersauce</td>
<td>Schweinschnitzel Tessiner Art mit Bratensauce</td>
<td>Gebackenes Kabeljaufilet mit Remouladesauce</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 2466 kJ (592 kcal)</td>
<td>Brennwert = 1930 kJ (463 kcal)</td>
<td>Brennwert = 2175 kJ (515 kcal)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fett = 17,5g</td>
<td>Fett = 20,2g</td>
<td>Fett = 37,8g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kohlenhydrate = 30,6g</td>
<td>Kohlenhydrate = 25,5g</td>
<td>Kohlenhydrate = 48,2g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Eiweiß = 25,6g</td>
<td>Eiweiß = 23,6g</td>
<td>Eiweiß = 34,9g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>S: 2,20 €</td>
<td>S: 1,70 €</td>
<td>S: 2,20 €</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>B: 3,30 €</td>
<td>B: 2,60 €</td>
<td>B: 3,30 €</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>G: 3,80 €</td>
<td>G: 3,30 €</td>
<td>G: 3,80 €</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Lammhacksteak mit provencialischer Sauce | Schupfnudelpfanne mit Waldpilzen | Lammhacksteak mit provencialischer Sauce | Kartoffelnocchi auf Tomatenragout mit Reibekäse |
| Brennwert = 2308 kJ (552 kcal) | Brennwert = 2988 kJ (714 kcal) | Brennwert = 2564 kJ (617 kcal) | Brennwert = 2772 kJ (662 kcal) |
| Fett = 17,5g | Fett = 49,9g | Fett = 29,9g | Fett = 23,6g |
| Kohlenhydrate = 25,5g | Kohlenhydrate = 24,2g | Kohlenhydrate = 29,7g | Kohlenhydrate = 94,6g |
| Eiweiß = 25,6g | Eiweiß = 34,9g | Eiweiß = 14,9g |  |
| S: 2,20 € | S: 1,70 € | S: 2,20 € |  |
| B: 3,30 € | B: 2,60 € | B: 3,30 € |  |
| G: 3,80 € | G: 3,30 € | G: 3,80 € |  |

| Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt und Salatgarnitur | Goldmakrele in Thai-Currysauce | Röstiecken mit Kräuterquark | Kartoffelpuffer mit Limonen-Chillidip, Blattsalat |
| Brennwert = 2023 kJ (487 kcal) | Brennwert = 1297 kJ (313 kcal) | Brennwert = 1897 kJ (455 kcal) | Brennwert = 4135 kJ (984 kcal) |
| Fett = 40,5g | Fett = 3,1g | Fett = 18,9g | Fett = 45,7g |
| Kohlenhydrate = 49,0g | Kohlenhydrate = 62,3g | Kohlenhydrate = 16,3g | Kohlenhydrate = 72,7g |
| Eiweiß = 14,8g | Eiweiß = 13,6g | Eiweiß = 13,6g | Eiweiß = 26,7g |
| S: 1,70 € | S: 1,70 € | S: 1,70 € | S: 1,70 € |
| B: 2,80 € | B: 2,80 € | B: 2,80 € | B: 2,80 € |
| G: 3,30 € | G: 3,30 € | G: 3,30 € | G: 3,30 € |

<table>
<thead>
<tr>
<th>Suppen</th>
<th>Gemüsesuppe mit Rauchspeck und Wienerle</th>
<th>Aramäische Rote Linsen Suppe mit Reis</th>
<th>Indischer Tomaten-Kartoffel-Topf mit Erbsen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Brennwert = 1752 kJ (419 kcal)</td>
<td>Brennwert = 600 kJ (143 kcal)</td>
<td>Brennwert = 2778 kJ (664 kcal)</td>
<td>Brennwert = 1158 kJ (274 kcal)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fett = 17,5g</td>
<td>Fett = 34,5g</td>
<td>Fett = 16,2g</td>
<td>Fett = 13,2g</td>
</tr>
<tr>
<td>Kohlenhydrate = 141,9g</td>
<td>Kohlenhydrate = 34,5g</td>
<td>Kohlenhydrate = 16,2g</td>
<td>Kohlenhydrate = 27,9g</td>
</tr>
<tr>
<td>Eiweiß = 48,3g</td>
<td>Eiweiß = 27,9g</td>
<td>Eiweiß = 16,2g</td>
<td>Eiweiß = 27,9g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 1,80 €</td>
<td>S: 1,80 €</td>
<td>S: 1,80 €</td>
<td>S: 1,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td>B: 3,15 €</td>
<td>B: 3,15 €</td>
<td>B: 3,15 €</td>
<td>B: 3,15 €</td>
</tr>
<tr>
<td>G: 3,60 €</td>
<td>G: 3,60 €</td>
<td>G: 3,60 €</td>
<td>G: 3,60 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Suppen**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Lieferantenbedingungen</th>
<th>fettarm</th>
<th>vegetarisch</th>
<th>vegan</th>
<th>laktosefrei</th>
<th>Mensa-Vital</th>
<th>kalorienarm</th>
</tr>
</thead>
</table>
### Beilagen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 19.03.2018</th>
<th>Mittwoch, 20.03.2018</th>
<th>Donnerstag, 21.03.2018</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Beilagensalat mit Sylter Dressing</td>
<td>Risoleekartoffeln</td>
<td>Rahmkohlrabi</td>
</tr>
<tr>
<td>(3, A6, A12)</td>
<td>(15, A7)</td>
<td>(8, A10)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 517 kJ (123 kcal), Fett = 8,9g, Kohlenhydrate = 8,1g, Eiweiß = 4,9g</td>
<td>Brennwert = 2036 kJ (486 kcal), Fett = 36,8g, Kohlenhydrate = 34,2g, Eiweiß = 4,4g</td>
<td>Brennwert = 695 kJ (166 kcal), Fett = 10,3g, Kohlenhydrate = 10,9g, Eiweiß = 4,9g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Desserts

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 19.03.2018</th>
<th>Mittwoch, 20.03.2018</th>
<th>Donnerstag, 21.03.2018</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Brokkoligemüse</td>
<td>Gabelspaghetti</td>
<td>Beilagensalat Vinaigrette herzhaft</td>
</tr>
<tr>
<td>(1)</td>
<td>(A1)</td>
<td>(A10)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 707 kJ (169 kcal), Fett = 12,8g, Kohlenhydrate = 11,9g, Eiweiß = 4,6g</td>
<td>Brennwert = 778 kJ (186 kcal), Fett = 2,3g, Kohlenhydrate = 51,3g, Eiweiß = 6,0g</td>
<td>Brennwert = 1372 kJ (329 kcal), Fett = 9,5g, Kohlenhydrate = 51,3g, Eiweiß = 6,0g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 19.03.2018</th>
<th>Mittwoch, 20.03.2018</th>
<th>Donnerstag, 21.03.2018</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartoffelkroketen</td>
<td>Bratkartoffeln</td>
<td>Brokkoligemüse</td>
</tr>
<tr>
<td>(A1)</td>
<td>(A1)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1160 kJ (272 kcal), Fett = 10,9g, Kohlenhydrate = 35,6g, Eiweiß = 4,1g</td>
<td>Brennwert = 735 kJ (175 kcal), Fett = 12,9g, Kohlenhydrate = 9,9g, Eiweiß = 4,5g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 19.03.2018</th>
<th>Mittwoch, 20.03.2018</th>
<th>Donnerstag, 21.03.2018</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartoffelkroketen</td>
<td>Bratkartoffeln</td>
<td>Brokkoligemüse</td>
</tr>
<tr>
<td>(A1)</td>
<td>(A1)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1160 kJ (272 kcal), Fett = 10,9g, Kohlenhydrate = 35,6g, Eiweiß = 4,1g</td>
<td>Brennwert = 735 kJ (175 kcal), Fett = 12,9g, Kohlenhydrate = 9,9g, Eiweiß = 4,5g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 19.03.2018</th>
<th>Mittwoch, 20.03.2018</th>
<th>Donnerstag, 21.03.2018</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Dampf kartoffeln</td>
<td>Zucchini gemüse</td>
<td>Beilagensalat Vinaigrette herzhaft</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(A10)</td>
<td>(A10)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 451 kJ (108 kcal), Fett = 5,5g, Kohlenhydrate = 8,5g, Eiweiß = 4,9g</td>
<td>Brennwert = 335 kJ (80 kcal), Fett = 4,4g, Kohlenhydrate = 6,0g, Eiweiß = 2,3g</td>
<td>Brennwert = 965 kJ (231 kcal), Fett = 23,5g, Kohlenhydrate = 8,5g, Eiweiß = 4,9g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
<td>S: 0,00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene

1. mit Färberstoff(en)
2. mit Konserverungsmittel(e)n
3. mit Antibiotika(n)
4. mit Geschmacksverstärker(n)
5. mit Phosphat
6. geschwefelt
7. gewachst
8. gesciichtet
9. mit Süßungsmittel(e)n
10. enthält eine Phenylalaninquelle
11. mit Taurin
12. mit Nisšleinkonzentrat
13. kefkohlenhaltig
14. chininhaltig
15. Milcheiweiß
A1 = glutenhaltig
A2 = Knetstoffe und Knetstoffeizusätze
A3 = Ei und Eiweißerezeugnisse
A4 = Fisch
A5 = Erdnüsse und Erdnusserezeugnisse
A6 = Soja und Sojauzarbeit
A7 = Milch- und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
A8 = Schalenfrüchte sowie daraus hergest. Erzeugnisse
A9 = Salz und Salzerezeugnisse
A10 = Sesamsamen und Sesamsamenerezeugnisse
A11 = Schwefeldioxid und Sulfite
A12 = Sesamöl und Sesamölerezeugnisse
A13 = Lupinen und Lupinenerezeugnisse
A14 = Weichtiere und Weichtierezeugnisse
A15 = Chinin