<table>
<thead>
<tr>
<th>Speiseplan Mensa Academica</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Essen</strong></td>
</tr>
</tbody>
</table>
| **Pasta Spaghetti mit Cashewrahmsauce**
A1, a, A6, A8
Brennwert = 2623 kJ (627 kcal), Fett = 22,0g, Kohlenhydrate = 86,1g, Eiweiß = 18,1g
S: 2,80 € | B: 4,30 € | G: 6,40 € |
| **Pastabuffet Kleiner Teller**
1, 3, 15, a, A1, A6, A7
Brennwert = 2005 kJ (479 kcal), Fett = 30,9g, Kohlenhydrate = 25,4g, Eiweiß = 24,2g
S: 2,80 € | B: 4,30 € | G: 6,40 € |
| **Süßkartoffelsuppe mit Paprika**
A1, a, A6, A8
Brennwert = 2381 kJ (571 kcal), Fett = 39,1g, Kohlenhydrate = 25,8g, Eiweiß = 28,8g
S: 2,80 € | B: 4,30 € | G: 6,40 € |
| **Würzige Hackfleischröllchen vom Schwein in Pusztaauce**
1, 15, A1, a, A3, A7, A9, A10
Brennwert = 2592 kJ (608 kcal), Fett = 57,4g, Kohlenhydrate = 41,3g, Eiweiß = 24,7g
S: 3,80 € | B: 4,60 € | G: 5,20 € |
| **Spinatknödel in Tomatensauce mit Kirschloromen**
1, 3, a, A3, A7
Brennwert = 1614 kJ (380 kcal), Fett = 17,6g, Kohlenhydrate = 30,1g, Eiweiß = 25,4g
S: 3,20 € | B: 4,40 € | G: 5,50 € |
| **Falafel mit Gemüse-Couscous und Hummus**
1, 2, 1, a, A9, A11, A12
Brennwert = 1539 kJ (368 kcal), Fett = 21,8g, Kohlenhydrate = 32,6g, Eiweiß = 9,0g
S: 4,20 € | B: 5,70 € | G: 6,60 € |
| **Suppen** |
| **Süßkartoffelsuppe mit Paprika**
A1, a, A6
Brennwert = 1337 kJ (319 kcal), Fett = 15,3g, Kohlenhydrate = 39,2g, Eiweiß = 8,9g
S: 2,30 € | B: 4,20 € | G: 5,50 € |
| **Suppen** |
| **Essen** |
| **Makkaroni-Käse-Auflauf**
1, 3, 15, A1, a, A3, A6, A7, A10
Brennwert = 4853 kJ (1159 kcal), Fett = 59,1g, Kohlenhydrate = 116,4g, Eiweiß = 37,8g
S: 2,80 € | B: 4,30 € | G: 6,40 € |
| **Vegetarischer Lhamacun mit frischen Salaten**
1, 15, a, A3, A6, A7, A10
Brennwert = 1805 kJ (431 kcal), Fett = 22,9g, Kohlenhydrate = 40,5g, Eiweiß = 12,8g
S: 4,20 € | B: 5,70 € | G: 6,80 € |
| **Pasta Spaghetti mit Cashewrahmsauce**
A1, a, A6, A8
Brennwert = 4853 kJ (1159 kcal), Fett = 59,1g, Kohlenhydrate = 116,4g, Eiweiß = 37,8g
S: 2,80 € | B: 4,30 € | G: 6,40 € |
| **Pastabuffet Kleiner Teller**
1, 3, 15, a, A1, A6, A7
Brennwert = 2381 kJ (571 kcal), Fett = 39,1g, Kohlenhydrate = 25,8g, Eiweiß = 28,8g
S: 2,80 € | B: 4,30 € | G: 6,40 € |
| **Kartoffelgurken**
1, 15, A3, A7
Brennwert = 1205 kJ (289 kcal), Fett = 17,4g, Kohlenhydrate = 19,1g, Eiweiß = 12,5g
S: 3,20 € | B: 4,60 € | G: 5,50 € |
| **Pastabuffet Kleiner Teller**
1, 3, 15, a, A1, A6, A7
Brennwert = 1205 kJ (289 kcal), Fett = 17,4g, Kohlenhydrate = 19,1g, Eiweiß = 12,5g
S: 3,20 € | B: 4,60 € | G: 5,50 € |
| **Herzhafter Wirsing-Kartoffeleintopf**
1, 3, A1
Brennwert = 890 kJ (210 kcal), Fett = 5,4g, Kohlenhydrate = 31,9g, Eiweiß = 7,5g
S: 2,30 € | B: 4,20 € | G: 5,50 € |
| **Suppen** |
| **Rahmtopf mit Spinat, Karotten und Cashewkernen**
A4, a, A6, A8
Brennwert = 2570 kJ (614 kcal), Fett = 24,5g, Kohlenhydrate = 74,4g, Eiweiß = 19,4g
S: 3,80 € | B: 5,20 € | G: 6,20 € |

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste

vegetarisch | vegan
### Speiseplan Mensa Academica

**KW16, 15.04.2024 - 19.04.2024**

#### Beilagen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 15.04.2024</th>
<th>Mittwoch, 17.04.2024</th>
<th>Donnerstag, 18.04.2024</th>
<th>Freitag, 19.04.2024</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Beilagensalat mit Orangen-Zitronen-</strong></td>
<td><strong>Ratatouillenwegm</strong></td>
<td><strong>Paprika-Maisgemüse</strong></td>
<td><strong>Rahmspinat</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>- <strong>Dressing</strong></td>
<td>- <strong>Bereitung</strong></td>
<td>- <strong>Bereitung</strong></td>
<td>- <strong>Bereitung</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 215 kJ (51 kcal), Fett = 7.2g, Kohlenhydrate = 7.7g, Eiweiß = 2.4g,</td>
<td>Brennwert = 501 kJ (120 kcal), Fett = 5.2g, Kohlenhydrate = 12.7g, Eiweiß = 4.1g,</td>
<td>Brennwert = 797 kJ (190 kcal), Fett = 6.5g, Kohlenhydrate = 25.4g, Eiweiß = 5.3g,</td>
<td>Brennwert = 652 kJ (156 kcal), Fett = 6.9g, Kohlenhydrate = 14.7g, Eiweiß = 6.1g,</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,80 €</td>
<td>B: 1,10 €</td>
<td>G: 2,00 €</td>
<td>S: 0,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Risi-Bisi</strong></td>
<td><strong>Rispelkartofoeln</strong></td>
<td><strong>Langkomres</strong></td>
<td><strong>Brokoligemüse</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1270 kJ (303 kcal), Fett = 5.2g, Kohlenhydrate = 54.3g, Eiweiß = 7.4g,</td>
<td>Brennwert = 2038 kJ (487 kcal), Fett = 36.8g, Kohlenhydrate = 34.3g, Eiweiß = 4.4g,</td>
<td>Brennwert = 1143 kJ (273 kcal), Fett = 5.5g, Kohlenhydrate = 50.1g, Eiweiß = 4.8g,</td>
<td>Brennwert = 341 kJ (81 kcal), Fett = 3.1g, Kohlenhydrate = 11.7g, Eiweiß = 6.1g,</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,80 €</td>
<td>B: 1,10 €</td>
<td>G: 2,00 €</td>
<td>S: 0,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Petersilienkartofoeln</strong></td>
<td><strong>Coleslawsalat</strong></td>
<td><strong>Dampfkartofoeln</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 794 kJ (190 kcal), Fett = 4.2g, Kohlenhydrate = 24.1g, Eiweiß = 4.1g,</td>
<td>Brennwert = 741 kJ (177 kcal), Fett = 15.5g, Kohlenhydrate = 8.0g, Eiweiß = 1.7g,</td>
<td>Brennwert = 1385 kJ (331 kcal), Fett = 20.2g, Kohlenhydrate = 24.0g, Eiweiß = 4.0g,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,80 €</td>
<td>B: 1,10 €</td>
<td>G: 2,00 €</td>
<td>S: 0,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Pariser Kartoten</strong></td>
<td><strong>Schokoladenpudding mit Erdbeersauce</strong></td>
<td><strong>Mousse au chocolat vegan</strong></td>
<td><strong>Oreo Mousse</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 357 kJ (85 kcal), Fett = 2.0g, Kohlenhydrate = 14.5g, Eiweiß = 1.3g,</td>
<td>Brennwert = 1199 kJ (286 kcal), Fett = 6.5g, Kohlenhydrate = 39.6g, Eiweiß = 15.1g,</td>
<td>Brennwert = 1012 kJ (242 kcal), Fett = 5.2g, Kohlenhydrate = 11.5g, Eiweiß = 4.1g,</td>
<td>Brennwert = 654 kJ (156 kcal), Fett = 0.8g, Kohlenhydrate = 34.6g, Eiweiß = 1.1g,</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,80 €</td>
<td>B: 1,10 €</td>
<td>G: 2,00 €</td>
<td>S: 0,80 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Desserts

<table>
<thead>
<tr>
<th>Montag, 15.04.2024</th>
<th>Mittwoch, 17.04.2024</th>
<th>Donnerstag, 18.04.2024</th>
<th>Freitag, 19.04.2024</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Sauerkirschi-Quarksepte</strong></td>
<td><strong>Mangocrumble</strong></td>
<td><strong>Quark mit Ananas</strong></td>
<td><strong>Limettendessert &quot;Cajipriña Style&quot;</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(15, A7)</td>
<td>(1, A1, a, A6, A8)</td>
<td>(15, A7)</td>
<td>(A7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 729 kJ (174 kcal), Fett = 0.4g, Kohlenhydrate = 24.2g, Eiweiß = 15.8g,</td>
<td>Brennwert = 1758 kJ (420 kcal), Fett = 22.4g, Kohlenhydrate = 45.9g, Eiweiß = 7.1g,</td>
<td>Brennwert = 657 kJ (153 kcal), Fett = 0.5g, Kohlenhydrate = 30.0g, Eiweiß = 3.6g,</td>
<td>Brennwert = 185 kJ (44 kcal), Fett = 2.3g, Kohlenhydrate = 5.4g, Eiweiß = 0.3g,</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,80 €</td>
<td>B: 1,10 €</td>
<td>G: 2,00 €</td>
<td>S: 0,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Grießspudding mit Heidelbeerern</strong></td>
<td><strong>Stracciatella-Quark</strong></td>
<td><strong>Oreo Mousse</strong></td>
<td><strong>Apfel-Joghurt-Quark</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(15, A, A1, A7)</td>
<td>(15, A6, A7)</td>
<td>(15, A1, a, A6, A7, R)</td>
<td>(15, A7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1301 kJ (311 kcal), Fett = 16.7g, Kohlenhydrate = 33.7g, Eiweiß = 5.7g,</td>
<td>Brennwert = 1145 kJ (274 kcal), Fett = 4.3g, Kohlenhydrate = 30.7g, Eiweiß = 25.0g,</td>
<td>Brennwert = 821 kJ (202 kcal), Fett = 16.1g, Kohlenhydrate = 10.5g, Eiweiß = 3.9g,</td>
<td>Brennwert = 698 kJ (164 kcal), Fett = 3.0g, Kohlenhydrate = 25.6g, Eiweiß = 18.6g,</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 1,50 €</td>
<td>B: 1,95 €</td>
<td>G: 2,40 €</td>
<td>S: 0,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mouss au chocolat vegan</strong></td>
<td><strong>Schokoladenpudding mit Vanillesauce</strong></td>
<td><strong>Bornensmoothie mit Mandelmilch</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(A6)</td>
<td>(1, A15, A73)</td>
<td>(A6)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1015 kJ (242 kcal), Fett = 13.0g, Kohlenhydrate = 25.9g, Eiweiß = 3.9g,</td>
<td>Brennwert = 1602 kJ (383 kcal), Fett = 20.5g, Kohlenhydrate = 40.4g, Eiweiß = 7.1g,</td>
<td>Brennwert = 462 kJ (110 kcal), Fett = 5.1g, Kohlenhydrate = 15.7g, Eiweiß = 1.9g,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>S: 1,50 €</td>
<td>B: 1,95 €</td>
<td>G: 2,40 €</td>
<td>S: 1,50 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene

<table>
<thead>
<tr>
<th>1 = Food coloring</th>
<th>2 = Preservatives</th>
<th>3 = Antioxidant</th>
<th>4 = Flavor enhancer</th>
<th>5 = Phosphate</th>
<th>6 = Sulphuric acid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>7 = Monosalt</td>
<td>8 = Blackened</td>
<td>9 = Sweetener(s)</td>
<td>10 = Contains phoeylamine</td>
<td>11 = Taurine</td>
<td>12 = Nitrite picking salt</td>
</tr>
<tr>
<td>13 = Caffienated</td>
<td>14 = Contains quine</td>
<td>15 = Milk protein</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16 = Sicy and products/foods containing soy</td>
<td>17 = Milk and products/foods containing milk (including lactose)</td>
<td>18 = Nuts and products/foods containing nuts</td>
<td>19 = Contains peanut and products/foods containing peanut</td>
<td>20 = Contains egg and products/foods containing egg</td>
<td>21 = Contains wheat and products/foods containing wheat</td>
</tr>
</tbody>
</table>