<table>
<thead>
<tr>
<th>Tag</th>
<th>Essen</th>
<th>Mittagessen</th>
<th>Abendessen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Monday, 25.03.2019</strong></td>
<td><em>Hähnchenschnitzel mit Pilzsalatensauce</em>&lt;sup&gt;15, A1, A7, G&lt;/sup&gt; (3, 15, A1, A7, G)</td>
<td><em>Thüringer Rostbratwurst mit Pommes</em>&lt;sup&gt;1, 4, 5, 9, 13, A10, S&lt;/sup&gt; (1, 4, 5, 9, 13, A10, S)</td>
<td><em>Maultaschen mit Schweinefleischfüllung und Käse überbacken</em>&lt;sup&gt;3, 4, A1, A3, A7, A9, S&lt;/sup&gt; (3, 4, 15, A1, A3, A7, A9, S)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Brennwert = 2161 kJ (510 kcal), Fett = 29,5 g, Kohlenhydrate = 46,0 g, Eiweiß = 32,7 g</td>
<td>Brennwert = 1169 kJ (279 kcal), Fett = 11,6 g, Kohlenhydrate = 35,3 g, Eiweiß = 8,8 g</td>
<td>Brennwert = 3029 kJ (737 kcal), Fett = 30,2 g, Kohlenhydrate = 87,9 g, Eiweiß = 29,3 g</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>S: 2,20 €</td>
<td>B: 3,30 €</td>
<td>G: 3,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tuesday, 26.03.2019</strong></td>
<td><em>Essen</em></td>
<td><em>Gemüsefrikadelle in Tomatensauce</em>&lt;sup&gt;A1, A3&lt;/sup&gt; (2, 3, 12, 15, A1, A3, A7, S)</td>
<td><em>Seelachsfilet mit Meerrettich Hollandaise</em>&lt;sup&gt;3, 6, 15, A1, A3, A7, A9, A10, A12&lt;/sup&gt; (3, 6, 15, A1, A3, A7, A9, A10, A12)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><em>Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt und Salatgarnitur</em>&lt;sup&gt;15, A7&lt;/sup&gt; (15, A7)</td>
<td>Brennwert = 2041 kJ (503 kcal), Fett = 29,9 g, Kohlenhydrate = 48,0 g, Eiweiß = 14,3 g</td>
<td>Brennwert = 2306 kJ (560 kcal), Fett = 30,0 g, Kohlenhydrate = 87,9 g, Eiweiß = 29,3 g</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>S: 2,20 €</td>
<td>B: 3,30 €</td>
<td>G: 3,80 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Wednesday, 27.03.2019</strong></td>
<td><em>Giorgianischer Salat mit Schafskäse, Oliven und Fladenbrot</em>&lt;sup&gt;2, 3, 5, 6, 8, 15, A1, A4, A7, A8, A11, A12&lt;/sup&gt; (2, 3, 5, 6, 8, 15, A1, A4, A7, A8, A11, A12)</td>
<td><em>Fleischküchle mit schwäbischem Kartoffelsalat</em>&lt;sup&gt;3, 4, A1, A3, A10, R, S&lt;/sup&gt; (3, 4, A1, A3, A10, R, S)</td>
<td><em>Spaghetti Bolognese von Rindfleisch</em>&lt;sup&gt;2, 15, A1, A3, A7, A9, A10, R&lt;/sup&gt; (2, 15, A1, A3, A7, A9, A10, R)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Brennwert = 2115 kJ (505 kcal), Fett = 27,6 g, Kohlenhydrate = 44,8 g, Eiweiß = 17,0 g</td>
<td>Brennwert = 2016 kJ (720 kcal), Fett = 33,0 g, Kohlenhydrate = 73,5 g, Eiweiß = 29,2 g</td>
<td>Brennwert = 2951 kJ (705 kcal), Fett = 22,6 g, Kohlenhydrate = 82,9 g, Eiweiß = 39,5 g</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>S: 4,40 €</td>
<td>B: 4,75 €</td>
<td>G: 5,25 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Thursday, 28.03.2019</strong></td>
<td><em>Krüschten vom Schwein mit schwäbischen Kässpatzle</em>&lt;sup&gt;2, 9, 15, A1, A3, A7, A10, S&lt;/sup&gt; (2, 9, 15, A1, A3, A7, A10, S)</td>
<td><em>Hähnchenbrustfilet mit Käse-Sahne-Sauce</em>&lt;sup&gt;1, 15, A1, A7, G&lt;/sup&gt; (1, 15, A1, A7, G)</td>
<td><em>Big Cheeseburger von Rindfleisch</em>&lt;sup&gt;1, 2, 9, 15, A1, A7, A9, A10, A11, R&lt;/sup&gt; (1, 2, 9, 15, A1, A7, A9, A10, A11, R)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Brennwert = 4994 kJ (1193 kcal), Fett = 62,3 g, Kohlenhydrate = 86,3 g, Eiweiß = 35,9 g</td>
<td>Brennwert = 1429 kJ (341 kcal), Fett = 17,2 g, Kohlenhydrate = 66,4 g, Eiweiß = 31,2 g</td>
<td>Brennwert = 3653 kJ (872 kcal), Fett = 62,0 g, Kohlenhydrate = 93,8 g, Eiweiß = 38,4 g</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>S: 4,20 €</td>
<td>B: 3,30 €</td>
<td>G: 5,00 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Friday, 29.03.2019</strong></td>
<td><em>Schaalenschpknaffe vom Schwein in pikanter Sauce</em>&lt;sup&gt;R&lt;/sup&gt; (S)</td>
<td><em>Cous-Cous-Platte mit Mandeln, Rosinen und Joghurt</em>&lt;sup&gt;3, 15, A1, A3, A7, A9, A10&lt;/sup&gt; (3, 15, A1, A3, A7, A9, A10)</td>
<td><em>Küchlein gebraten mit Kartoffeln und Salat</em>&lt;sup&gt;15, A1, A3, A4, A7, A9, A10&lt;/sup&gt; (15, A1, A3, A4, A7, A9, A10)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Brennwert = 1629 kJ (394 kcal), Fett = 33,2 g, Kohlenhydrate = 44,8 g, Eiweiß = 29,2 g</td>
<td>Brennwert = 2563 kJ (615 kcal), Fett = 33,2 g, Kohlenhydrate = 44,8 g, Eiweiß = 29,2 g</td>
<td>Brennwert = 2890 kJ (690 kcal), Fett = 53,5 g, Kohlenhydrate = 25,6 g, Eiweiß = 28,3 g</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>S: 1,70 €</td>
<td>B: 2,00 €</td>
<td>G: 2,50 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste

**Fettarm** | **Vegetarisch** | **Laktosefrei** | **Mensa-Vital** | **Kalorienarm**
### Speiseplan Mensa Atrium Lippstadt

**KW13, 25.03.2019 - 29.03.2019**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tag</th>
<th>Menü</th>
<th>Detaillierung</th>
<th>Kalorieninhalt</th>
<th>Allergene</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Beilagen</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Monday, 25.03.2019</td>
<td>Beilagensalat mit Sylter Dressing</td>
<td>(3, A6, A12)</td>
<td>Brennwert = 522 kJ (125 kcal), Fett = 8,9g, Kohlenhydrate = 8,5g, Eiweiß = 2,4g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beilagensalat mit Orangen-Zitronen-Dressing</td>
<td>(3, A12)</td>
<td>Brennwert = 585 kJ (140 kcal), Fett = 12,5g, Kohlenhydrate = 6,4g, Eiweiß = 2,6g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beilagensalat Vinaigrette herzhalt</td>
<td>(A10)</td>
<td>Brennwert = 968 kJ (231 kcal), Fett = 23,3g, Kohlenhydrate = 4,1g, Eiweiß = 6,4g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Desserts</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Monday, 25.03.2019</td>
<td>Beilagensalat mit Sylter Dressing</td>
<td>(3, A6, A12)</td>
<td>Brennwert = 522 kJ (125 kcal), Fett = 8,9g, Kohlenhydrate = 8,5g, Eiweiß = 2,4g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beilagensalat mit Orangen-Zitronen-Dressing</td>
<td>(3, A12)</td>
<td>Brennwert = 585 kJ (140 kcal), Fett = 12,5g, Kohlenhydrate = 6,4g, Eiweiß = 2,6g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beilagensalat Vinaigrette herzhalt</td>
<td>(A10)</td>
<td>Brennwert = 968 kJ (231 kcal), Fett = 23,3g, Kohlenhydrate = 4,1g, Eiweiß = 6,4g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Desserts</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Monday, 25.03.2019</td>
<td>Beilagensalat mit Sylter Dressing</td>
<td>(3, A6, A12)</td>
<td>Brennwert = 522 kJ (125 kcal), Fett = 8,9g, Kohlenhydrate = 8,5g, Eiweiß = 2,4g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beilagensalat mit Orangen-Zitronen-Dressing</td>
<td>(3, A12)</td>
<td>Brennwert = 585 kJ (140 kcal), Fett = 12,5g, Kohlenhydrate = 6,4g, Eiweiß = 2,6g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Beilagensalat Vinaigrette herzhalt</td>
<td>(A10)</td>
<td>Brennwert = 968 kJ (231 kcal), Fett = 23,3g, Kohlenhydrate = 4,1g, Eiweiß = 6,4g</td>
<td>S: 0,60 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene**

- **1**: Food coloring
- **2**: Preservatives
- **3**: Antioxidants
- **4**: Flavor enhancer
- **5**: Phosphate
- **6**: Sulphured
- **7**: Waxed
- **8**: Blackened
- **9**: Sweetener(s)
- **10**: Contains phenylalanine
- **11**: Taurine
- **12**: Nitrite pickling salt
- **13**: Contains quinine
- **14**: Contains milk protein
- **15**: Contains peanuts
- **16**: Contains eggs
- **17**: Contains nuts
- **18**: Contains celery
- **19**: Contains mustard
- **20**: Contains fish
- **21**: Contains shellfish
- **22**: Contains gluten
- **23**: Contains gluten and milk
- **24**: Contains gluten, milk and eggs
- **25**: Contains gluten, milk, eggs and nuts
- **26**: Contains gluten, milk, eggs and celery
- **27**: Contains gluten, milk, eggs, nuts and celery
- **28**: Contains gluten, milk, eggs, nuts, celery and mustard
- **29**: Contains gluten, milk, eggs, nuts, celery, mustard and fish
- **30**: Contains gluten, milk, eggs, nuts, celery, mustard, fish and shellfish

Die Angaben über die Inhaltsstoffe in den Speisen beruhen auf den Informationen der Hersteller und Lieferanten der Rohstoffe und Lebensmittel. Wir garantieren nicht, dass in den angebotenen Speisen alle gekennzeichneten oder andere Inhaltsstoffe enthalten sind.}

---

**S** = Studierende | **B** = Beschäftigte | **G** = Gäste

- fertiggemacht
- vegetarisch
- vegan
- laktosefrei
- Mensa-Vital
- kalorienearm