







KW43	Monday, 21.10.2019	Tuesday, 22.10.2019	Wednesday, 23.10.2019	Thursday, 24.10.2019	Friday, 25.10.2019
Essen	Cous-Cous-Pfanne mit Mandeln, Rosinen und Joghurt (3, 15, A1, A7, A8, A9, A12) Brennwert = 2746 kJ (656 kcal)g, Fett = 30,2g, Kohlenhydrate = 72,5g, Eiweiß = 19,4g. S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Schinkennudeln mit Ei in Tomatensauce (2, 3, 12, 15, A1, A3, A7, S) Brennwert = 3505 kJ (837 kcal)g, Fett = 14,6g, Kohlenhydrate = 132,3g, Eiweiß = 39,4g. S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Griechischer Salat mit Schafskäse, Oliven und Fladenbrot (2, 3, 5, 6, 8, 15, A1, A6, A7, A8, A11, A12) Brennwert = 2115 kJ (505 kcal)g, Fett = 27,6g, Kohlenhydrate = 44,8g, Eiweiß = 17,0g. S: 4,40 € B: 4,75 € G: 5,25 €	 Kröstchen vom Schwein mit Spiegelei und Salat (A1, A3, A9, A10, S) Brennwert = 2833 kJ (677 kcal)g, Fett = 46,8g, Kohlenhydrate = 33,3g, Eiweiß = 29,8g. S: 3,80 € B: 4,10 € G: 4,55 €	Seelachsfilet paniert mit Sauce Tartar (9, A1, A3, A4, A10) Brennwert = 2890 kJ (690 kcal)g, Fett = 53,5g, Kohlenhydrate = 25,6g, Eiweiß = 28,3g. S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €
	Seelachsfilet mit Meerrettich Hollandaise (3, 6, 15, A1, A3, A4, A7, A9, A10, A12) Brennwert = 2239 kJ (535 kcal)g, Fett = 34,1g, Kohlenhydrate = 32,0g, Eiweiß = 24,8g. S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €	 Gemüsefrikadelle in Tomatensauce (A1, A3) Brennwert = 1169 kJ (279 kcal)g, Fett = 11,6g, Kohlenhydrate = 30,9g, Eiweiß = 8,8g. S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Asiatische Nudeln mit Gemüse, Hühnchen und Erdnuss Soße (2, A1, A5, A6, A11, G) Brennwert = 2009 kJ (480 kcal)g, Fett = 17,3g, Kohlenhydrate = 46,5g, Eiweiß = 29,8g. S: 3,50 € B: 3,95 € G: 4,45 €	 Gemüse-Paella mit Zitronen-Joghurt-Dip (3, 4, 15, A7, A12) Brennwert = 2153 kJ (514 kcal)g, Fett = 17,4g, Kohlenhydrate = 66,5g, Eiweiß = 18,0g. S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Schweinerückensteak mit frischen Champignons und Röstiecken (5, 15, A1, A7, S) Brennwert = 3209 kJ (767 kcal)g, Fett = 38,7g, Kohlenhydrate = 33,9g, Eiweiß = 64,3g. S: 4,50 € B: 4,85 € G: 5,35 €
	Schweinerückensteak mit Pfefferrahmsauce (2, 15, A7, S) Brennwert = 3026 kJ (723 kcal)g, Fett = 50,6g, Kohlenhydrate = 10,9g, Eiweiß = 53,7g. S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €	Hähnchenschnitzel mit Champignonsahnesauce (3, 15, A1, A7, G) Brennwert = 2441 kJ (583 kcal)g, Fett = 29,5g, Kohlenhydrate = 46,0g, Eiweiß = 32,7g. S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €	 Rinderroulade "bürgerlich" mit Speck und Zwiebeln (2, 3, 12, A10, R, S) Brennwert = 1956 kJ (467 kcal)g, Fett = 23,7g, Kohlenhydrate = 28,6g, Eiweiß = 34,6g. S: 2,80 € B: 3,60 € G: 4,10 €	 Hähnchenbrustfilet mit Käse-Sahne-Sauce (1, 15, A1, A7, G) Brennwert = 1442 kJ (344 kcal)g, Fett = 17,8g, Kohlenhydrate = 8,3g, Eiweiß = 38,0g. S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Cremige Spinat-Spaghetti mit getrockneten Tomaten (2, 15, A1, A3, A7, R) Brennwert = 3645 kJ (870 kcal)g, Fett = 37,5g, Kohlenhydrate = 103,3g, Eiweiß = 26,0g. S: 2,90 € B: 3,65 € G: 4,15 €
	 Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt und Salatgarnitur (15, A7) Brennwert = 2619 kJ (625 kcal)g, Fett = 40,0g, Kohlenhydrate = 49,0g, Eiweiß = 14,3g. S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €				

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste



fettarm



vegetarisch



vegan





















laktosefrei



Mensa-Vital



kalorienarm

KW43	Monday, 21.10.2019	Tuesday, 22.10.2019	Wednesday, 23.10.2019	Thursday, 24.10.2019	Friday, 25.10.2019
Beilagen	Pommes frites  Brennwert = 1852 kJ (442 kcal)g, Fett = 27,9g, Kohlenhydrate = 40,9g, Eiweiß = 4,1g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Kartoffelkroketten  (A1) Brennwert = 1280 kJ (306 kcal)g, Fett = 10,4g, Kohlenhydrate = 46,8g, Eiweiß = 4,5g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Apfelrotkohl  (3, 9) Brennwert = 835 kJ (199 kcal)g, Fett = 3,4g, Kohlenhydrate = 37,5g, Eiweiß = 2,3g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Kartoffelkroketten  (A1) Brennwert = 1280 kJ (306 kcal)g, Fett = 10,4g, Kohlenhydrate = 46,8g, Eiweiß = 4,5g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Dampfkartoffeln  Brennwert = 642 kJ (153 kcal)g, Fett = 0,2g, Kohlenhydrate = 34,0g, Eiweiß = 4,0g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €
	Bohnengemüse (1) Brennwert = 324 kJ (77 kcal)g, Fett = 4,3g, Kohlenhydrate = 5,7g, Eiweiß = 2,5g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Langkornreis  Brennwert = 1367 kJ (327 kcal)g, Fett = 5,6g, Kohlenhydrate = 61,6g, Eiweiß = 5,8g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Dampfkartoffeln  Brennwert = 642 kJ (153 kcal)g, Fett = 0,2g, Kohlenhydrate = 34,0g, Eiweiß = 4,0g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Beilagensalat  Brennwert = 962 kJ (230 kcal)g, Fett = 23,0g, Kohlenhydrate = 4,2g, Eiweiß = 2,3g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Beilagensalat mit Kräuter dressing  (A6, A10) Brennwert = 893 kJ (213 kcal)g, Fett = 19,2g, Kohlenhydrate = 6,6g, Eiweiß = 4,1g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €
	Beilagensalat mit Sylter Dressing  (3, A6, A12) Brennwert = 522 kJ (125 kcal)g, Fett = 8,9g, Kohlenhydrate = 8,5g, Eiweiß = 2,6g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Kaisergemüse (1) Brennwert = 299 kJ (71 kcal)g, Fett = 4,1g, Kohlenhydrate = 5,7g, Eiweiß = 3,2g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Beilagensalat Vinaigrette herzhaft  (A10) Brennwert = 968 kJ (231 kcal)g, Fett = 23,3g, Kohlenhydrate = 4,1g, Eiweiß = 2,4g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Erbsegemüse  (1) Brennwert = 1030 kJ (246 kcal)g, Fett = 16,0g, Kohlenhydrate = 16,2g, Eiweiß = 9,7g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	
	Dampfkartoffeln  Brennwert = 642 kJ (153 kcal)g, Fett = 0,2g, Kohlenhydrate = 34,0g, Eiweiß = 4,0g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Beilagensalat mit Orangen-Zitronen-Dressing  (3, A12) Brennwert = 585 kJ (140 kcal)g, Fett = 12,1g, Kohlenhydrate = 6,4g, Eiweiß = 2,4g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €			
Desserts	Zimtousse mit Kirschen (15, A7, R) Brennwert = 1527 kJ (365 kcal)g, Fett = 17,5g, Kohlenhydrate = 44,5g, Eiweiß = 4,8g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €	Panna Cotta mit Erdbeermark (15, A7, R) Brennwert = 1486 kJ (355 kcal)g, Fett = 20,8g, Kohlenhydrate = 36,5g, Eiweiß = 4,7g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €	Toffifeecreme (15, A6, A7, A8) Brennwert = 1743 kJ (416 kcal)g, Fett = 20,6g, Kohlenhydrate = 48,6g, Eiweiß = 8,0g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €	Apfel-Joghurt-Quark (15, A7) Brennwert = 898 kJ (214 kcal)g, Fett = 3,0g, Kohlenhydrate = 25,8g, Eiweiß = 18,6g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €	Heidelbeer-Quark  (15, A7) Brennwert = 747 kJ (178 kcal)g, Fett = 1,3g, Kohlenhydrate = 22,4g, Eiweiß = 16,8g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €
	Vanillequark (15, A7) Brennwert = 960 kJ (229 kcal)g, Fett = 2,6g, Kohlenhydrate = 29,0g, Eiweiß = 20,0g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €	Erdbeer-Joghurt-Quark  (15, A7) Brennwert = 1030 kJ (246 kcal)g, Fett = 3,3g, Kohlenhydrate = 29,6g, Eiweiß = 21,1g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €	Früchtequark  (1, 15, A7) Brennwert = 820 kJ (196 kcal)g, Fett = 1,5g, Kohlenhydrate = 30,7g, Eiweiß = 13,2g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €	Tiramisu  (13, 15, A1, A3, A7, R) Brennwert = 1540 kJ (368 kcal)g, Fett = 26,0g, Kohlenhydrate = 29,1g, Eiweiß = 5,2g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €	Erdbeer-Milch-Shake (3, 15, A7, A12) Brennwert = 840 kJ (201 kcal)g, Fett = 6,7g, Kohlenhydrate = 23,4g, Eiweiß = 10,2g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste



Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene

1 = Food coloring	7 = Waxed	13 = Caffeinated	A4 = Fish	A10 = Mustard and products/foods containing mustard
2 = Preservatives	8 = Blackened	14 = Contains quinine	A5 = Peanuts and products/foods containing peanuts	A11 = Sesame and products/foods containing sesame
3 = Antioxidants	9 = Sweetener(s)	15 = Milk protein	A6 = Soy and products/foods containing soy	A12 = Sulfur und sulfite
4 = Flavor enhancer	10 = Contains phenylalanine	A1 = Gluten	A7 = Milk and products/foods containing milk (including lactose)	A13 = Lupine and products/foods containing lupine
5 = Phosphate	11 = Taurine	A2 = Shellfish and products/foods containing shellfish	A8 = Nuts and products/foods containing nuts	A14 = Mollusk and products/foods containing mollusk
6 = Sulphured	12 = Nitrite pickling salt	A3 = Eggs and products/foods containing eggs	A9 = Celery and products/foods containing celery	

Die Angaben über die Inhaltsstoffe in den Speisen beruhen auf den Informationen der Hersteller und Lieferanten der Rohzutaten. Da bei der Produktion Kreuzkontaminationen nicht ausgeschlossen sind, können wir nicht dafür garantieren, dass in den angebotenen Speisen neben den gekennzeichneten noch weitere Inhaltsstoffe enthalten sind