

KW42	Montag, 18.10.2021	Dienstag, 19.10.2021	Mittwoch, 20.10.2021	Donnerstag, 21.10.2021	Freitag, 22.10.2021
Essen	<b>Brokkolinuggets in Tomatensauce mit Gemüserais</b> (1, 15, A1, A3, A6, A7, A9) Brennwert = 2612 kJ (624 kcal)g, Fett = 16,7g, Kohlenhydrate = 90,3g, Eiweiß = 24,2g, <b>S: 2,90 €   B: 4,60 €   G: 5,70 €</b>	<b>Bunte Penne mit Feldsalatpesto und Möhrenrohkost</b> (1, 2, 3, 15, A1, A7, A8, A11, R) Brennwert = 3564 kJ (851 kcal)g, Fett = 27,5g, Kohlenhydrate = 118,2g, Eiweiß = 28,3g, <b>S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €</b>	 <b>BBQ Burger mit Bacon und Zwiebelmarmelade</b> (1, 2, 3, 9, 12, A1, A9, A10, A11, A12, R, S) Brennwert = 3169 kJ (757 kcal)g, Fett = 36,2g, Kohlenhydrate = 71,4g, Eiweiß = 34,7g, <b>S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €</b>	<b>Asia Bowl mit Geflügel, Gemüse, Wildreis und Ananas</b> (A1, A6, A12, G) Brennwert = 3320 kJ (793 kcal)g, Fett = 19,5g, Kohlenhydrate = 98,4g, Eiweiß = 50,6g, <b>S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €</b>	<b>Tomaten-Reisnudeln mit Gemüse und Hirtenkäse</b> (8, 15, A1, A7) Brennwert = 3329 kJ (795 kcal)g, Fett = 42,1g, Kohlenhydrate = 78,2g, Eiweiß = 22,9g, <b>S: 1,90 €   B: 3,60 €   G: 4,70 €</b>
	<b>Hähnchenschnitzel mit Champignonsahnesauce dazu Erbsengemüse und Kartoffelkroketten</b> (1, 3, 15, A1, A7, G) Brennwert = 4921 kJ (1175 kcal)g, Fett = 56,9g, Kohlenhydrate = 112,1g, Eiweiß = 46,7g, <b>S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €</b>	<b>Gyros und Köttbullar mit Tzatziki dazu Tomatenreis</b> (1, 9, 15, A7, R, S) Brennwert = 3391 kJ (810 kcal)g, Fett = 36,6g, Kohlenhydrate = 70,7g, Eiweiß = 47,2g, <b>S: 2,90 €   B: 4,60 €   G: 5,70 €</b>	<b>Ei mit Duftreis und Gemüse</b> (15, A1, A3, A5, A6, A7) Brennwert = 2852 kJ (681 kcal)g, Fett = 33,1g, Kohlenhydrate = 69,8g, Eiweiß = 22,5g, <b>S: 1,90 €   B: 3,60 €   G: 4,70 €</b>	 <b>Schupfnudelpfanne mit Waldpilzen</b> (1, 15, A1, A3, A7, A9) Brennwert = 2491 kJ (595 kcal)g, Fett = 11,2g, Kohlenhydrate = 101,9g, Eiweiß = 18,5g, <b>S: 1,90 €   B: 3,60 €   G: 4,70 €</b>	 <b>Schollenfilet gebacken mit Schnittlauchdip dazu Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln</b> (1, 15, A1, A4, A7, A10) Brennwert = 4033 kJ (963 kcal)g, Fett = 60,3g, Kohlenhydrate = 80,4g, Eiweiß = 27,3g, <b>S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €</b>

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste



fettarm



vegetarisch



vegan



laktosefrei



Mensa-Vital



kalorienarm

KW42	Montag, 18.10.2021	Dienstag, 19.10.2021	Mittwoch, 20.10.2021	Donnerstag, 21.10.2021	Freitag, 22.10.2021
<b>Beilagen</b>	<b>Griechischer Salat</b> Brennwert = 496 kJ (119 kcal)g, Fett = 9,2g, Kohlenhydrate = 8,6g, Eiweiß = 1,5g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>	<b>Gurkensalat</b> (A10) Brennwert = 828 kJ (198 kcal)g, Fett = 18,7g, Kohlenhydrate = 6,2g, Eiweiß = 1,1g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>	<b>Beilagensalat Vinaigrette herzhaft</b> (A10) Brennwert = 965 kJ (231 kcal)g, Fett = 23,2g, Kohlenhydrate = 4,1g, Eiweiß = 2,3g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>	<b>Möhrenstifte mit Korinader- Kerbel Pesto</b> (A8) Brennwert = 743 kJ (178 kcal)g, Fett = 12,4g, Kohlenhydrate = 9,4g, Eiweiß = 4,9g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>	<b>Beilagensalat mit Kräuterdressing</b> (A10) Brennwert = 549 kJ (131 kcal)g, Fett = 10,3g, Kohlenhydrate = 7,2g, Eiweiß = 3,1g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b> <b>Naturreis</b> Brennwert = 1024 kJ (245 kcal)g, Fett = 1,7g, Kohlenhydrate = 48,3g, Eiweiß = 6,7g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>
<b>Desserts</b>	<b>Vanillequark</b> (15, A7) Brennwert = 943 kJ (225 kcal)g, Fett = 2,6g, Kohlenhydrate = 28,0g, Eiweiß = 20,0g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>	<b>Schokoladenpudding vegan</b> (A5, A6, A8) Brennwert = 1839 kJ (439 kcal)g, Fett = 21,2g, Kohlenhydrate = 54,9g, Eiweiß = 6,6g, <b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b>	<b>Heidelbeer-Quark</b> (15, A7) Brennwert = 747 kJ (178 kcal)g, Fett = 1,3g, Kohlenhydrate = 22,4g, Eiweiß = 16,8g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>	<b>Pfirsichquark</b> (15, A7) Brennwert = 1060 kJ (253 kcal)g, Fett = 2,1g, Kohlenhydrate = 39,6g, Eiweiß = 17,0g, <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>	<b>Sojajoghurt mit Frutsauce</b> (3, A6) Brennwert = 503 kJ (120 kcal)g, Fett = 3,8g, Kohlenhydrate = 11,9g, Eiweiß = 6,6g, <b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b>

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste



## Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene

1 = mit Farbstoff(en)	7 = gewachst	13 = koffeinhaltig	A4 = Fisch	A10 = Senf und Senferzeugnisse
2 = mit Konservierungsstoff(en)	8 = geschwärzt	14 = chininhaltig	A5 = Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse	A11 = Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
3 = mit Antioxidationsmittel	9 = mit Süßungsmittel(n)	15 = Milcheiweiß	A6 = Soja und Sojaerzeugnisse	A12 = Schwefeldioxid und Sulfite
4 = mit Geschmacksverstärker(n)	10 = enthält eine Phenylalaninquelle	A1 = glutenhaltig	A7 = Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)	A13 = Lupinen und Lupinerzeugnisse
5 = mit Phosphat	11 = mit Taurin	A2 = Krebstiere und Krebstiererzeugnisse	A8 = Schalenfrüchte sowie daraus hergest. Erzeugnisse	A14 = Weichtiere und Weichtiererzeugnisse
6 = geschwefelt	12 = mit Nitratpökelsalz	A3 = Eier und Eierzeugnisse	A9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse	

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