### Speiseplan Mensa Academica

**KW04, 21.01.2019 - 25.01.2019**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Essen</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Colahühnchen-Flügel mit Sojasauce und Reis</td>
<td>(1, 3, A1, A6, A10, G)</td>
<td>Brennwert = 5211 kJ (1245 kcal), Fett = 55.6g, Kohlenhydrate = 87.9g, Eiweiß = 94.6g</td>
<td>S: 3.50 €</td>
<td>B: 3.95 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Schollenfilet gebacken mit Schnittlauchdip</td>
<td>(3, 15, A1, A4, A7, A10, A12)</td>
<td>Brennwert = 2940 kJ (702 kcal), Fett = 52.0g, Kohlenhydrate = 40.6g, Eiweiß = 20.1g</td>
<td>S: 1.70 €</td>
<td>B: 2.00 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Hähnchenbruststeak auf Ratatouille dazu eine Grillkartoffel</td>
<td>(A1, G)</td>
<td>Brennwert = 2391 kJ (591 kcal), Fett = 16.3g, Kohlenhydrate = 74.9g, Eiweiß = 36.7g</td>
<td>S: 3.80 €</td>
<td>B: 4.10 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Gefüllte Paprika mit Spinat, Balkankäse und Croutons</td>
<td>(15, A1, A3, A7)</td>
<td>Brennwert = 2320 kJ (549 kcal), Fett = 9.4g, Kohlenhydrate = 30.8g, Eiweiß = 17.6g</td>
<td>S: 2.20 €</td>
<td>B: 2.50 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Riesenbratwurst vom Schwein mit Ketchup-Currysauce und Tomatensoße</td>
<td>(2, 3, 4, 15, A7, A9)</td>
<td>Brennwert = 2490 kJ (595 kcal), Fett = 11.2g, Kohlenhydrate = 101.8g, Eiweiß = 24.5g</td>
<td>S: 1.70 €</td>
<td>B: 2.00 €</td>
</tr>
<tr>
<td>BBQ Burger mit Bacon und Zwiebelmarmelade</td>
<td>(1, 2, 3, 9, A11, A12)</td>
<td>Brennwert = 3619 kJ (857 kcal), Fett = 36.2g, Kohlenhydrate = 71.4g, Eiweiß = 34.7g</td>
<td>S: 3.60 €</td>
<td>B: 4.00 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Spätzletopf mit Rindfleisch</td>
<td>(15, A1, A7, A9, A10, S)</td>
<td>Brennwert = 4317 kJ (1035 kcal), Fett = 15.4g, Kohlenhydrate = 88.6g, Eiweiß = 35.7g</td>
<td>S: 1.80 €</td>
<td>B: 2.15 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Suppen</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Nudeltopf mit Hackfleisch vom Schwein und Gemüse</td>
<td>(A1, A9, S)</td>
<td>Brennwert = 1878 kJ (449 kcal), Fett = 23.5g, Kohlenhydrate = 33.9g, Eiweiß = 21.3g</td>
<td>S: 1.80 €</td>
<td>B: 2.15 €</td>
</tr>
<tr>
<td>Möhreneneintopf mit Kartoffeln und Muttwurst</td>
<td>(2, 3, 15, A3, A7, A12)</td>
<td>Brennwert = 2212 kJ (535 kcal), Fett = 16.4g, Kohlenhydrate = 49.5g, Eiweiß = 25.7g</td>
<td>S: 1.80 €</td>
<td>B: 2.15 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Geschmack</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>S: Veganes Menü</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>B: Vegetarisch</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>G: Kalorienarm</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>L: Laktosefrei</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>F: Menü Vital</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Essen**

- Colahühnchen-Flügel mit Sojasauce und Reis
- Schollenfilet gebacken mit Schnittlauchdip
- Hähnchenbruststeak auf Ratatouille dazu eine Grillkartoffel
- Gefüllte Paprika mit Spinat, Balkankäse und Croutons
- Riesenbratwurst vom Schwein mit Ketchup-Currysauce und Tomatensoße
- BBQ Burger mit Bacon und Zwiebelmarmelade
- Spätzletopf mit Rindfleisch

**Suppen**

- Nudeltopf mit Hackfleisch vom Schwein und Gemüse
- Möhreneneintopf mit Kartoffeln und Muttwurst
**Beilage**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Beilagensalat mit French Dressing</strong></td>
<td><strong>Petersilienkartoffeln</strong></td>
<td><strong>Basilikum-Karotten</strong></td>
<td><strong>Sesamreis</strong></td>
<td><strong>Nudeln</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(3, 9, A10, A12)</td>
<td>(1)</td>
<td>(1)</td>
<td>(1, A11)</td>
<td>(A1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1235 kJ (295 kcal), Fett = 25,3g, Kohlenhydrate = 14,2g, Eiweiß = 4,1g</td>
<td>Brennwert = 794 kJ (190 kcal), Fett = 4,2g, Kohlenhydrate = 34,1g, Eiweiß = 4,1g</td>
<td>Brennwert = 793 kJ (189 kcal), Fett = 13,9g, Kohlenhydrate = 13,8g, Eiweiß = 6,7g</td>
<td>Brennwert = 1404 kJ (335 kcal), Fett = 5,8g, Kohlenhydrate = 62,2g, Eiweiß = 6,7g</td>
<td>Brennwert = 1255 kJ (300 kcal), Fett = 14,3g, Kohlenhydrate = 56,5g, Eiweiß = 6,0g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
<td>G: 0,00 €</td>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Gemüsereis</strong></td>
<td><strong>Käsesoße Gemüse</strong></td>
<td><strong>Beilagensalat</strong></td>
<td><strong>Brokkoli-Mousse</strong></td>
<td><strong>Beilagensalat mit Kräuterdress</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(1, A9)</td>
<td>(1)</td>
<td>(3, A12)</td>
<td>(10)</td>
<td>(10)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1163 kJ (278 kcal), Fett = 3,5g, Kohlenhydrate = 54,1g, Eiweiß = 5,7g</td>
<td>Brennwert = 299 kJ (71 kcal), Fett = 4,1g, Kohlenhydrate = 5,7g, Eiweiß = 3,2g</td>
<td>Brennwert = 965 kJ (231 kcal), Fett = 23,2g, Kohlenhydrate = 4,1g, Eiweiß = 2,3g</td>
<td>Brennwert = 484 kJ (116 kcal), Fett = 6,8g, Kohlenhydrate = 11,9g, Eiweiß = 6,1g</td>
<td>Brennwert = 952 kJ (227 kcal), Fett = 23,0g, Kohlenhydrate = 5,7g, Eiweiß = 2,3g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
<td>G: 0,00 €</td>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Zuckermelis</strong></td>
<td><strong>Aprikosen-Joghurt-Quark</strong></td>
<td><strong>Beilagensalat mit Orangen-Zitronen-Dressing</strong></td>
<td><strong>Rote Grütze mit Vanillesauce</strong></td>
<td><strong>Beilagensalat</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(1)</td>
<td></td>
<td>(3, A12)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1046 kJ (250 kcal), Fett = 10,5g, Kohlenhydrate = 31,9g, Eiweiß = 6,6g</td>
<td>Brennwert = 567 kJ (135 kcal), Fett = 11,8g, Kohlenhydrate = 6,3g, Eiweiß = 2,4g</td>
<td>Brennwert = 2234 kJ (533 kcal), Fett = 35,0g, Kohlenhydrate = 48,4g, Eiweiß = 4,3g</td>
<td>Brennwert = 312 kJ (76 kcal), Fett = 0,2g, Kohlenhydrate = 14,2g, Eiweiß = 3,4g</td>
<td>Brennwert = 925 kJ (227 kcal), Fett = 23,0g, Kohlenhydrate = 5,7g, Eiweiß = 2,3g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
<td>G: 0,00 €</td>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Rösti-Taler</strong></td>
<td><strong>Gemüsebulgur</strong></td>
<td><strong>Quarkcreme mit Zitronenflaumen</strong></td>
<td><strong>Heidelbeer-Quark</strong></td>
<td><strong>Tiramisu</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 2234 kJ (533 kcal), Fett = 35,0g, Kohlenhydrate = 48,4g, Eiweiß = 4,3g</td>
<td>Brennwert = 1242 kJ (297 kcal), Fett = 10,4g, Kohlenhydrate = 41,6g, Eiweiß = 7,3g</td>
<td>Brennwert = 1059 kJ (253 kcal), Fett = 1,5g, Kohlenhydrate = 28,0g, Eiweiß = 20,0g</td>
<td>Brennwert = 939 kJ (224 kcal), Fett = 0,8g, Kohlenhydrate = 21,3g, Eiweiß = 3,8g</td>
<td>Brennwert = 898 kJ (214 kcal), Fett = 23,0g, Kohlenhydrate = 27,4g, Eiweiß = 5,3g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
<td>G: 0,00 €</td>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Desserts</strong></td>
<td><strong>Vanillequark</strong></td>
<td><strong>Mousse von dunkler und weißer Schokolade</strong></td>
<td><strong>Apfel-Joghurt-Quark</strong></td>
<td><strong>Heidelbeer-Quark</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(15, A7)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 826 kJ (197 kcal), Fett = 1,7g, Kohlenhydrate = 23,8g, Eiweiß = 19,2g</td>
<td>Brennwert = 943 kJ (225 kcal), Fett = 2,6g, Kohlenhydrate = 28,0g, Eiweiß = 20,0g</td>
<td>Brennwert = 1059 kJ (253 kcal), Fett = 1,5g, Kohlenhydrate = 28,0g, Eiweiß = 14,0g</td>
<td>Brennwert = 939 kJ (224 kcal), Fett = 0,8g, Kohlenhydrate = 21,3g, Eiweiß = 3,8g</td>
<td>Brennwert = 752 kJ (180 kcal), Fett = 1,3g, Kohlenhydrate = 22,0g, Eiweiß = 16,9g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
<td>G: 0,00 €</td>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Aprikosen-Joghurt-Quark</strong></td>
<td><strong>Passionsfruchtmousse</strong></td>
<td><strong>Apfel-Joghurt-Quark</strong></td>
<td><strong>Heidelbeer-Quark</strong></td>
<td><strong>Tiramisu</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(15, A7)</td>
<td>(15, A6, A7, F)</td>
<td>(15, A7)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brennwert = 1059 kJ (253 kcal), Fett = 1,5g, Kohlenhydrate = 28,0g, Eiweiß = 20,0g</td>
<td>Brennwert = 1012 kJ (242 kcal), Fett = 15,4g, Kohlenhydrate = 21,3g, Eiweiß = 3,8g</td>
<td>Brennwert = 939 kJ (224 kcal), Fett = 0,8g, Kohlenhydrate = 21,3g, Eiweiß = 3,8g</td>
<td>Brennwert = 1382 kJ (330 kcal), Fett = 8,4g, Kohlenhydrate = 57,3g, Eiweiß = 4,9g</td>
<td>Brennwert = 1540 kJ (368 kcal), Fett = 26,0g, Kohlenhydrate = 25,1g, Eiweiß = 5,2g</td>
</tr>
<tr>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
<td>G: 0,00 €</td>
<td>S: 0,00 €</td>
<td>B: 0,00 €</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene**

1. mit Farbstoffen
2. mit Konservierungsstoffen
3. mit Antioxidationsmitteln
4. mit Geschmacksverstärkern
5. mit Phosphat
6. gesüßt
7. gewachst
8. geschweift
9. mit Süßungsmitteln
10. enthält eine Phenylalkanquinolle
11. mit Taurin
12. mit Milchsäurekultur
13. koffeinhaltig
14. chininhaltig
15. milcheiweiß
A1 = glutenhaltig
A2 = Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
A3 = Eier und Eiererzeugnisse
A4 = Fisch
A5 = Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
A6 = Soja und Sojaerzeugnisse
A7 = Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
A8 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse
A9 = Paprika und Paprikaprodukte
A10 = Senf und Senferzeugnisse
A11 = Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
A12 = Schwefeldioxid und Sulfite
A13 = Lupinen und Lupinenerzeugnisse
A14 = Weichteil- und Weichthiererzeugnisse