











| KW50   | Montag, 10.12.2018   | Dienstag, 11.12.2018   | Mittwoch, 12.12.2018  | Donnerstag, 13.12.2018   | Freitag, 14.12.2018  |
|--------|--|--|---|--|--|
| Essen  | <b>Hähnchenschnitzel mit süß-scharfer Sauce</b><br>(9, A1, A6, G)<br>Brennwert = 1243 kJ (297 kcal)g, Fett = 2,5g, Kohlenhydrate = 37,8g, Eiweiß = 28,2g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>                                    |  <b>Süßkartoffelecken mit Hähnchenstreifen in Satesauce</b><br>(1, 3, 4, A5, G)<br>Brennwert = 2679 kJ (640 kcal)g, Fett = 36,2g, Kohlenhydrate = 38,3g, Eiweiß = 36,5g.<br><b>S: 3,40 €   B: 3,90 €   G: 4,40 €</b>    | <b>Penne mit Oliven, Sardellen und Kapern</b><br>(2, 8, 15, A1, A3, A4, A7, R)<br>Brennwert = 3251 kJ (776 kcal)g, Fett = 31,5g, Kohlenhydrate = 94,2g, Eiweiß = 26,1g.<br><b>S: 0,90 €/100g   B: 1,20 €/100g   G: 1,40 €/100g</b>  |  <b>"Allgäuer" Käsespätzle mit Zwiebelschmelze</b><br>(1, 15, A1, A3, A7)<br>Brennwert = 3678 kJ (878 kcal)g, Fett = 41,3g, Kohlenhydrate = 85,0g, Eiweiß = 41,4g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>      |  <b>Seelachs in Kräutereihülle mit Möhren und Kräuterkartoffeln</b><br>(15, A1, A3, A4, A7, A10)<br>Brennwert = 2858 kJ (683 kcal)g, Fett = 24,4g, Kohlenhydrate = 67,8g, Eiweiß = 44,2g.<br><b>S: 3,80 €   B: 4,10 €   G: 4,55 €</b> |
|        | <b>Gebratene Süßkartoffeln mit Karotten und Quarkdip</b><br>(15, A7)<br>Brennwert = 1463 kJ (349 kcal)g, Fett = 8,4g, Kohlenhydrate = 49,2g, Eiweiß = 15,1g.<br><b>S: 2,20 €   B: 3,30 €   G: 3,80 €</b>                                 |  <b>Süßkartoffelecken mit Chili con carne</b><br>(1, 9, R)<br>Brennwert = 2488 kJ (594 kcal)g, Fett = 31,4g, Kohlenhydrate = 43,9g, Eiweiß = 30,4g.<br><b>S: 3,40 €   B: 3,90 €   G: 4,40 €</b>                         |  <b>Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Putenbruststreifen</b><br>(3, 15, A1, A7, A12, G)<br>Brennwert = 2496 kJ (596 kcal)g, Fett = 21,5g, Kohlenhydrate = 47,0g, Eiweiß = 51,1g.<br><b>S: 3,80 €   B: 4,10 €   G: 4,55 €</b> | <b>Spaghetti mit Räuchlachs und frischen Kräutern</b><br>(1, 3, 15, A1, A4, A7, A12)<br>Brennwert = 3202 kJ (765 kcal)g, Fett = 28,4g, Kohlenhydrate = 96,4g, Eiweiß = 28,8g.<br><b>S: 0,90 €/100g   B: 1,20 €/100g   G: 1,40 €/100g</b>   | <b>Pasta mit Kürbis und Salbeisauce</b><br>(3, 15, A1, A7, A12)<br>Brennwert = 3552 kJ (848 kcal)g, Fett = 14,3g, Kohlenhydrate = 161,1g, Eiweiß = 27,8g.<br><b>S: 0,90 €/100g   B: 1,20 €/100g   G: 1,40 €/100g</b>   |
|        | <b>Süßkartoffelecken mit Chili con carne</b><br>(9, R)<br>Brennwert = 589 kJ (141 kcal)g, Fett = 4,6g, Kohlenhydrate = 13,4g, Eiweiß = 10,5g.<br><b>S: 3,40 €   B: 3,90 €   G: 4,40 €</b>  |  <b>Süßkartoffel-Puffer mit Mango-Senf-Dip</b><br>(15, A1, A3, A7, A10)<br>Brennwert = 3407 kJ (814 kcal)g, Fett = 28,7g, Kohlenhydrate = 98,8g, Eiweiß = 32,9g.<br><b>S: 3,80 €   B: 4,10 €   G: 4,55 €</b>            |  <b>Schweinefilet auf Rösti mit Champignon</b><br>(15, A1, A3, A7, A9, S)<br>Brennwert = 3065 kJ (732 kcal)g, Fett = 40,3g, Kohlenhydrate = 45,1g, Eiweiß = 48,9g.<br><b>S: 5,50 €   B: 5,90 €   G: 6,55 €</b>         | <b>Schweineschnitzel mit Pilzsauce</b><br>(1, 2, 3, 15, A1, A3, A7, A9, A10, A12, S)<br>Brennwert = 2108 kJ (503 kcal)g, Fett = 27,1g, Kohlenhydrate = 41,5g, Eiweiß = 22,9g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>  | <b>Putensteak vom Grill mit Sauce Bearnaise</b><br>(2, 3, 12, 15, A1, A3, A7, A9, S, G)<br>Brennwert = 3782 kJ (903 kcal)g, Fett = 61,0g, Kohlenhydrate = 41,6g, Eiweiß = 48,1g.<br><b>S: 5,00 €   B: 5,35 €   G: 5,95 €</b>   |
|        | <b>Spätzlegratin mit Austernpilzen, Schwarzwurzeln, Frischkäse und Kräutern</b><br>(15, A1, A3, A7)<br>Brennwert = 2660 kJ (635 kcal)g, Fett = 16,5g, Kohlenhydrate = 92,4g, Eiweiß = 23,0g.<br><b>S: 3,80 €   B: 4,10 €   G: 4,55 €</b> |  <b>Cannelloni Ricotta-Spinat mit Pilzsauce</b><br>(15, A1, A3, A7)<br>Brennwert = 2505 kJ (598 kcal)g, Fett = 28,5g, Kohlenhydrate = 63,9g, Eiweiß = 22,2g.<br><b>S: 0,90 €/100g   B: 1,20 €/100g   G: 1,40 €/100g</b> |  <b>Kartoffelgnocchi in Tomaten-Ricotta-Sauce</b><br>(1, 15, A1, A3, A7)<br>Brennwert = 3641 kJ (870 kcal)g, Fett = 34,4g, Kohlenhydrate = 123,5g, Eiweiß = 12,3g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>         |  <b>Schweinerückensteak mit Peperonisoße und Bandnudeln</b><br>(15, A1, A7, S)<br>Brennwert = 3416 kJ (816 kcal)g, Fett = 27,6g, Kohlenhydrate = 82,1g, Eiweiß = 54,1g.<br><b>S: 3,80 €   B: 4,10 €   G: 4,55 €</b> |  <b>Hot Dog mit frischen Gurken und Tomaten</b><br>(1, 2, 3, 5, 9, 12, A1, A3, A6, A10, R, S)<br>Brennwert = 2491 kJ (595 kcal)g, Fett = 31,9g, Kohlenhydrate = 54,5g, Eiweiß = 20,7g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>    |
|        | <b>Süßkartoffelecken mit Hähnchenstreifen in Satesauce</b><br>(3, 4, A5, G)<br>Brennwert = 1623 kJ (388 kcal)g, Fett = 26,1g, Kohlenhydrate = 5,9g, Eiweiß = 32,2g.<br><b>S: 3,40 €   B: 3,90 €   G: 4,40 €</b>                          | <b>Pizza Salami</b><br>(1, 2, 3, 4, 15, A1, A7, A9, S)<br>Brennwert = 2575 kJ (615 kcal)g, Fett = 32,6g, Kohlenhydrate = 51,1g, Eiweiß = 27,8g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>  | <b>Hähnchenbrustfilet in Currysauce</b><br>(1, A1, G)<br>Brennwert = 1706 kJ (407 kcal)g, Fett = 21,4g, Kohlenhydrate = 19,6g, Eiweiß = 34,1g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>  | <b>Hähnchenbrustfilet in Olivenfladenbrot mit Tomatendip</b><br>(1, 8, 15, A1, A7, A12, G)<br>Brennwert = 2912 kJ (695 kcal)g, Fett = 30,8g, Kohlenhydrate = 62,0g, Eiweiß = 42,3g.<br><b>S: 3,60 €   B: 4,00 €   G: 4,50 €</b>  | <b>Hähnchenbrust mit Tomaten-Olivenhaube</b><br>(3, 8, 15, A1, A3, A7, G)<br>Brennwert = 1420 kJ (339 kcal)g, Fett = 9,2g, Kohlenhydrate = 21,1g, Eiweiß = 40,9g.<br><b>S: 1,70 €   B: 2,80 €   G: 3,30 €</b>  |
|        | <b>Pasta mit Artischocken und Brokkoli</b><br>(2, 15, A1, A3, A7, A8, R)<br>Brennwert = 3318 kJ (793 kcal)g, Fett = 36,4g, Kohlenhydrate = 84,5g, Eiweiß = 29,0g.<br><b>S: 0,90 €/100g   B: 1,20 €/100g   G: 1,40 €/100g</b>             | <b>Süßkartoffelecken mit Linsenbolognese</b><br>(1, 3, 8, A8, A9, A12)<br>Brennwert = 2535 kJ (606 kcal)g, Fett = 26,4g, Kohlenhydrate = 67,6g, Eiweiß = 17,1g.<br><b>S: 3,40 €   B: 3,90 €   G: 4,40 €</b>  | <b>Käse-Lauchsuppe mit Schweinehackfleisch</b><br>(1, 15, A1, A7, S)<br>Brennwert = 3233 kJ (772 kcal)g, Fett = 56,7g, Kohlenhydrate = 25,0g, Eiweiß = 42,1g.<br><b>S: 1,80 €   B: 3,15 €   G: 3,60 €</b>   | <b>Westfälische Erbsensuppe mit Rauchspeck</b><br>(2, 3, 12, A9, A10, S)<br>Brennwert = 2299 kJ (549 kcal)g, Fett = 22,8g, Kohlenhydrate = 52,3g, Eiweiß = 26,5g.<br><b>S: 1,80 €   B: 3,15 €   G: 3,60 €</b>  |  <b>Süßkartoffel-Püree mit Kürbis, Kürbiskernen und Pesto Rosso</b><br>(A6, A8)<br>Brennwert = 2074 kJ (495 kcal)g, Fett = 16,9g, Kohlenhydrate = 69,1g, Eiweiß = 15,1g.<br><b>S: 3,80 €   B: 4,10 €   G: 4,55 €</b>                  |
| Suppen | <b>Grünkohleintopf mit Mettwurstscheiben</b><br>(2, 3, 12, A10, S)<br>Brennwert = 1770 kJ (423 kcal)g, Fett = 24,5g, Kohlenhydrate = 21,8g, Eiweiß = 24,5g.<br><b>S: 1,80 €   B: 3,15 €   G: 3,60 €</b>                                  | <b>"Asiatische Suppe" mit Gemüse und Geflügelfleisch</b><br>(1, A1, A6, G)<br>Brennwert = 2002 kJ (478 kcal)g, Fett = 29,2g, Kohlenhydrate = 17,5g, Eiweiß = 33,8g.<br><b>S: 1,80 €   B: 3,15 €   G: 3,60 €</b>  | <b>Käse-Lauchsuppe mit Schweinehackfleisch</b><br>(1, 15, A1, A7, S)<br>Brennwert = 3233 kJ (772 kcal)g, Fett = 56,7g, Kohlenhydrate = 25,0g, Eiweiß = 42,1g.<br><b>S: 1,80 €   B: 3,15 €   G: 3,60 €</b>   | <b>Westfälische Erbsensuppe mit Rauchspeck</b><br>(2, 3, 12, A9, A10, S)<br>Brennwert = 2299 kJ (549 kcal)g, Fett = 22,8g, Kohlenhydrate = 52,3g, Eiweiß = 26,5g.<br><b>S: 1,80 €   B: 3,15 €   G: 3,60 €</b>  | <b>Gulaschsuppeneintopf vom Rind</b><br>(2, 3, 9, A1, A12, R)<br>Brennwert = 1236 kJ (295 kcal)g, Fett = 12,6g, Kohlenhydrate = 19,6g, Eiweiß = 24,9g.<br><b>S: 1,80 €   B: 3,15 €   G: 3,60 €</b>   |

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste

| KW50     | Montag, 10.12.2018   | Dienstag, 11.12.2018   | Mittwoch, 12.12.2018   | Donnerstag, 13.12.2018   | Freitag, 14.12.2018  |
|----------|--|--|--|--|--|
| Beilagen | <b>Brokkoligemüse</b><br>(1)<br>Brennwert = 485 kJ (116 kcal)g, Fett = 6,8g, Kohlenhydrate = 11,9g, Eiweiß = 6,1g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                                   | <b>Paprika-Maisgemüse</b><br>Brennwert = 745 kJ (178 kcal)g, Fett = 6,2g, Kohlenhydrate = 22,8g, Eiweiß = 4,7g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                                      | <b>Kaisergemüse</b><br>(1)<br>Brennwert = 299 kJ (71 kcal)g, Fett = 4,1g, Kohlenhydrate = 5,7g, Eiweiß = 3,2g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                         | <b>Butterkohlrabi</b><br>(15, A7)<br>Brennwert = 416 kJ (99 kcal)g, Fett = 4,4g, Kohlenhydrate = 8,3g, Eiweiß = 4,1g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                                | <b>Pommes frites</b><br>Brennwert = 1852 kJ (442 kcal)g, Fett = 27,9g, Kohlenhydrate = 40,9g, Eiweiß = 4,1g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                             |
|          | <b>Beilagensalat mit French Dressing</b><br>(3, 9, A10, A12)<br>Brennwert = 1235 kJ (295 kcal)g, Fett = 25,3g, Kohlenhydrate = 14,2g, Eiweiß = 3,4g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b> | <b>Beilagensalat mit Orangen-Zitronen-Dressing</b><br>(3, A12)<br>Brennwert = 568 kJ (136 kcal)g, Fett = 11,7g, Kohlenhydrate = 6,3g, Eiweiß = 2,4g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b> | <b>Kartoffelkroketten</b><br>(A1)<br>Brennwert = 1160 kJ (277 kcal)g, Fett = 10,9g, Kohlenhydrate = 39,6g, Eiweiß = 4,1g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>              | <b>Kartoffelpüree</b><br>(15, A7)<br>Brennwert = 1068 kJ (255 kcal)g, Fett = 9,7g, Kohlenhydrate = 37,2g, Eiweiß = 5,9g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                             | <b>Ratatouillegemüse</b><br>Brennwert = 278 kJ (66 kcal)g, Fett = 0,5g, Kohlenhydrate = 10,7g, Eiweiß = 3,3g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                            |
|          | <b>Langkornreis</b><br>Brennwert = 1367 kJ (327 kcal)g, Fett = 5,6g, Kohlenhydrate = 61,6g, Eiweiß = 5,8g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>   |  | <b>Mandelreis</b><br>(A8)<br>Brennwert = 1571 kJ (375 kcal)g, Fett = 9,1g, Kohlenhydrate = 63,1g, Eiweiß = 8,7g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                       | <b>Karotten-Apfelsalat</b><br>(3, A12)<br>Brennwert = 457 kJ (109 kcal)g, Fett = 4,9g, Kohlenhydrate = 13,0g, Eiweiß = 1,2g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                         | <b>Penne Nudeln</b><br>(1, A1)<br>Brennwert = 893 kJ (213 kcal)g, Fett = 4,5g, Kohlenhydrate = 36,0g, Eiweiß = 6,0g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                     |
|          |  |  | <b>Zucchini-gemüse</b><br>(A9)<br>Brennwert = 405 kJ (97 kcal)g, Fett = 5,0g, Kohlenhydrate = 7,3g, Eiweiß = 4,4g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                     | <b>Krautsalat</b><br>(A9, A10)<br>Brennwert = 725 kJ (173 kcal)g, Fett = 12,0g, Kohlenhydrate = 13,5g, Eiweiß = 1,5g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>                                | <b>Beilagensalat mit Kräuter dressing</b><br>(A10)<br>Brennwert = 549 kJ (131 kcal)g, Fett = 10,3g, Kohlenhydrate = 7,2g, Eiweiß = 3,1g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b> |
|          |  |  | <b>Wachsbohnsalat mit Sojajoghurt</b><br>(3, A6)<br>Brennwert = 248 kJ (59 kcal)g, Fett = 0,8g, Kohlenhydrate = 6,9g, Eiweiß = 3,4g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>   |  |  |
| Desserts | <b>Spekulatius Mousse</b><br>(15, A1, A7, R)<br>Brennwert = 977 kJ (233 kcal)g, Fett = 14,1g, Kohlenhydrate = 22,1g, Eiweiß = 3,7g,<br><b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b>                  | <b>Himbeer-Joghurt-Quark</b><br>(15, A7)<br>Brennwert = 882 kJ (211 kcal)g, Fett = 1,4g, Kohlenhydrate = 33,2g, Eiweiß = 13,3g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>                      | <b>Cappuccino-Quark</b><br>(13, 15, A7)<br>Brennwert = 1107 kJ (264 kcal)g, Fett = 3,5g, Kohlenhydrate = 34,8g, Eiweiß = 20,2g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>        | <b>Stracciatellamousse mit Erdbeersauce</b><br>(15, A6, A7, R)<br>Brennwert = 835 kJ (199 kcal)g, Fett = 8,7g, Kohlenhydrate = 26,2g, Eiweiß = 4,1g,<br><b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b> | <b>Quark mit Ananas</b><br>(15, A7)<br>Brennwert = 667 kJ (159 kcal)g, Fett = 0,5g, Kohlenhydrate = 20,9g, Eiweiß = 15,8g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>               |
|          | <b>Pfirsichquark</b><br>(15, A7)<br>Brennwert = 1060 kJ (253 kcal)g, Fett = 2,1g, Kohlenhydrate = 39,6g, Eiweiß = 17,0g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>                             | <b>Panna Cotta mit Erdbeermark</b><br>(15, A7, S)<br>Brennwert = 1483 kJ (354 kcal)g, Fett = 20,9g, Kohlenhydrate = 37,0g, Eiweiß = 4,3g,<br><b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b>            | <b>Birnenmousse mit Joghurt</b><br>(15, A7, R)<br>Brennwert = 1038 kJ (248 kcal)g, Fett = 11,2g, Kohlenhydrate = 32,6g, Eiweiß = 3,9g,<br><b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b> | <b>Kirschquark</b><br>(15, A7)<br>Brennwert = 658 kJ (157 kcal)g, Fett = 3,0g, Kohlenhydrate = 22,4g, Eiweiß = 8,9g,<br><b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>                                 | <b>Toffifeecreme</b><br>(15, A7, A8)<br>Brennwert = 1500 kJ (358 kcal)g, Fett = 17,4g, Kohlenhydrate = 42,0g, Eiweiß = 7,3g,<br><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 Sesamamenerzeugnisse |
| 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 Lupinenerzeugnisse      |
| 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