

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 = 2696 kJ (644 kcal)g, Fett = 18,5g, Kohlenhydrate = 91,3g, Eiweiß = 24,4g. S: 2,90 €   B: 4,60 €   G: 5,70 €	<b>Lahmacun mit Rotkraut und Tzatziki</b> (2, 3, A1, A6, A10) S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €	<b>Ei mit Duftreis und Gemüse</b> (15, A1, A3, A5, A6, A7) S: 1,90 €   B: 3,60 €   G: 4,70 €	<b>Asia Bowl mit Geflügel, Gemüse, Wildreis und Ananas</b> (A1, A6, A12, G) S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €	<b>Tomaten-Reisnudeln mit Gemüse und Hirtenkäse</b> (8, 15, A1, A7) S: 1,90 €   B: 3,60 €   G: 4,70 €
	<b>Hähnchenschnitzel mit Champignonsahnesauce dazu Gemüse und Kartoffelkroketten</b> (1, 3, 15, A1, A7, G) S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €	<b>Gyros und Cevapcici vom Schwein mit Tzatziki dazu Tomatenreis</b> (1, 9, 15, A1, A3, A7, A10, S) S: 2,90 €   B: 4,60 €   G: 5,70 €	<b>Makkaroniauflauf mit Ratatouillegemüse</b> (A1, A6) S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €	<b>Schupfnudelpfanne mit Waldpilzen</b> (1, 15, A1, A3, A7, A9) S: 1,90 €   B: 3,60 €   G: 4,70 €	<b>Schollenfilet gebacken mit Schnittlauchdip dazu Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln</b> (1, 15, A1, A4, A7, A10) S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €
	<b>Pilz-Kartoffelpfanne mit Gemüsecurry</b> (A1, A6) S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €	<b>Bunte Penne mit Feldsalatpesto und Möhrenrohkost</b> (1, 2, 3, 15, A1, A7, A8, A11, R) S: 3,90 €   B: 5,60 €   G: 6,70 €		<b>Chili sin carne mit Vitalbaguette</b> (3, A1, A6, A9) S: 2,90 €   B: 4,60 €   G: 5,70 €	<b>Teriyakisticks im Sub mit Chinakohl und Sprossen</b> (1, A1, A6, A10, A12) S: 4,90 €   B: 6,60 €   G: 7,70 €
	<b>Mienudeln mit Spinat, Paprika, Sprossen und Cashewkernen</b> (2, 3, A1, A6, A8, A12) S: 2,90 €   B: 4,60 €   G: 5,70 €				

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
Beilagen	<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) <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>	 <b>Beilagensalat Vinaigrette herzhaft</b> (A10) <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>	 <b>Möhrenstifte mit Korinader- Kerbel Pesto</b> (A8) <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b>	 <b>Beilagensalat mit Kräuterdressing</b> (A10) <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 0,95 €</b> <b>Naturreis</b>  <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) <b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b>	 <b>Heidelbeer-Quark</b> (15, A7) <b>S: 0,60 €   B: 0,80 €   G: 1,20 €</b>	 <b>Quark-Joghurt mit Nüssen und getrockneten Früchten</b> (2, 6, 15, A7, A8, A12) <b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b>	 <b>Sojajoghurt mit Fruchtsauce</b> (3, A6) <b>S: 1,20 €   B: 1,45 €   G: 1,80 €</b>

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste

-  fettarm
-  vegetarisch
-  vegan
-  laktosefrei
-  Mensa-Vital
-  kalorienarm

### 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 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