






KW04	Montag, 21.01.2019	Dienstag, 22.01.2019	Mittwoch, 23.01.2019	Donnerstag, 24.01.2019	Freitag, 25.01.2019
Essen	Börek mit Spinat (A1) Brennwert = 2348 kJ (561 kcal)g, Fett = 31,2g, Kohlenhydrate = 55,3g, Eiweiß = 15,1g, S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	 Pastabuffet "was auf den Teller passt" (1, 3, 15, A1, A6, A7, A12) S: 1,20 € B: 1,30 € G: 1,80 €	Tomaten-Reisnudeln mit Gemüse und Hirtenkäse (8, 15, A1, A7) Brennwert = 3360 kJ (803 kcal)g, Fett = 42,3g, Kohlenhydrate = 78,5g, Eiweiß = 23,6g, S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Pastabuffet "was auf den Teller passt" (1, 3, 15, A1, A6, A7, A12) S: 1,20 € B: 1,30 € G: 1,80 €	Pastabuffet "was auf den Teller passt" (1, 3, 15, A1, A6, A7, A12) S: 1,20 € B: 1,30 € G: 1,80 €
	Hähnchenbrust mit Putenschinken und Salbei (2, G) Brennwert = 1250 kJ (298 kcal)g, Fett = 13,8g, Kohlenhydrate = 7,4g, Eiweiß = 35,8g, S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €	Rinderfrikadelle in Pfeffersauce (A1, A3, A10, R) Brennwert = 1595 kJ (381 kcal)g, Fett = 20,2g, Kohlenhydrate = 25,6g, Eiweiß = 23,6g, S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Rinderbäckchen (A9, R) Brennwert = 1433 kJ (342 kcal)g, Fett = 11,7g, Kohlenhydrate = 17,8g, Eiweiß = 39,6g, S: 2,80 € B: 3,60 € G: 4,10 €	Geschnetzeltes vom Rind mit Paprika (15, A1, A7, R) Brennwert = 1609 kJ (384 kcal)g, Fett = 15,4g, Kohlenhydrate = 18,1g, Eiweiß = 41,0g, S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €	Chicken Nuggets mit provencialischer Sauce (A1, G) Brennwert = 1573 kJ (376 kcal)g, Fett = 11,7g, Kohlenhydrate = 36,3g, Eiweiß = 28,9g, S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €
	Hackfleisch-Zucchini-Gratin vom Rind (15, A1, A7, R) Brennwert = 2380 kJ (568 kcal)g, Fett = 33,3g, Kohlenhydrate = 17,3g, Eiweiß = 49,2g, 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 €	Lahmacun mit Rotkraut und Tzatziki (2, 3, A1, A6, A10) Brennwert = 2161 kJ (516 kcal)g, Fett = 16,7g, Kohlenhydrate = 70,8g, Eiweiß = 17,4g, S: 3,80 € B: 4,10 € G: 4,55 €	Chili sin carne (3, 4, 15, A1, A6, A7, A9) Brennwert = 2352 kJ (562 kcal)g, Fett = 31,2g, Kohlenhydrate = 35,5g, Eiweiß = 32,6g, S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Kartoffel Spitzkohl Pfanne mit Oliven-Orangen-Paste (3, 8, A6) Brennwert = 2414 kJ (577 kcal)g, Fett = 35,4g, Kohlenhydrate = 50,4g, Eiweiß = 10,5g, S: 3,80 € B: 4,10 € G: 4,55 €
	Pastabuffet "was auf den Teller passt" (1, 3, 15, A1, A6, A7, A12) S: 1,20 € B: 1,30 € G: 1,80 €	Blumenkohl-Curry mit Thaireis und Cashewkernen (3, A8, A9, A12) Brennwert = 3458 kJ (826 kcal)g, Fett = 44,8g, Kohlenhydrate = 86,4g, Eiweiß = 18,0g, S: 3,80 € B: 4,10 € G: 4,55 €	 Putenbrust mit Currysauce (1, 15, A1, A6, A7, G) Brennwert = 1712 kJ (409 kcal)g, Fett = 21,2g, Kohlenhydrate = 13,3g, Eiweiß = 41,8g, S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €	Pizza Calzone mit Salami (1, 2, 3, 4, 15, A1, A6, A7, A9, A12, S) Brennwert = 3829 kJ (914 kcal)g, Fett = 51,1g, Kohlenhydrate = 77,0g, Eiweiß = 34,8g, S: 2,80 € B: 3,60 € G: 4,10 €	Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Chili und Schnittlauchquark (1, 15, A3, A7) Brennwert = 1923 kJ (459 kcal)g, Fett = 13,3g, Kohlenhydrate = 50,1g, Eiweiß = 30,7g, S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €
	 Makkaroniaufguss mit Ratatouillegemüse (A1, A6) Brennwert = 2566 kJ (613 kcal)g, Fett = 11,7g, Kohlenhydrate = 102,3g, Eiweiß = 19,6g, S: 3,80 € B: 4,10 € G: 4,55 €	 Kartoffel-Erbsenpüree pikant mit Champignons (15, A7) Brennwert = 1473 kJ (352 kcal)g, Fett = 9,4g, Kohlenhydrate = 50,2g, Eiweiß = 16,6g, S: 1,70 € B: 2,80 € G: 3,30 €	Pastabuffet "was auf den Teller passt" (1, 3, 15, A1, A6, A7, A12) S: 1,20 € B: 1,30 € G: 1,80 €	 Lasagne mit Zucchini und Süßkartoffeln (3, A1, A6, A9) Brennwert = 3169 kJ (757 kcal)g, Fett = 35,0g, Kohlenhydrate = 87,8g, Eiweiß = 18,6g, S: 3,80 € B: 4,10 € G: 4,55 €	Schweinesteak gratiniert mit Zwiebeln, Speck und Käse (2, 3, 12, 15, A3, A7, S) Brennwert = 2668 kJ (637 kcal)g, Fett = 45,0g, Kohlenhydrate = 13,0g, Eiweiß = 45,5g, S: 2,20 € B: 3,30 € G: 3,80 €

S = Studierende | B = Beschäftigte | G = Gäste



fettarm



vegetarisch



vegan



laktosefrei



Mensa-Vital



kalorienarm

KW04	Montag, 21.01.2019	Dienstag, 22.01.2019	Mittwoch, 23.01.2019	Donnerstag, 24.01.2019	Freitag, 25.01.2019
Beilagen	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 €	Erbsengemüse (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 €	Duftreis Brennwert = 963 kJ (230 kcal)g, Fett = 0,7g, Kohlenhydrate = 49,4g, Eiweiß = 4,9g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Eierspätzle (1, A1, A3) Brennwert = 1826 kJ (436 kcal)g, Fett = 14,4g, Kohlenhydrate = 63,2g, Eiweiß = 11,7g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Wedges Kartoffel Brennwert = 2673 kJ (638 kcal)g, Fett = 54,5g, Kohlenhydrate = 33,0g, Eiweiß = 3,8g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €
	Risoleékartoffeln Brennwert = 2038 kJ (487 kcal)g, Fett = 36,8g, Kohlenhydrate = 34,3g, Eiweiß = 4,4g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Risoleékartoffeln Brennwert = 2038 kJ (487 kcal)g, Fett = 36,8g, Kohlenhydrate = 34,3g, Eiweiß = 4,4g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Kartoffelklöße (3, 15, A7, A9) Brennwert = 753 kJ (180 kcal)g, Fett = 0,5g, Kohlenhydrate = 37,5g, Eiweiß = 3,0g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Vitalbaguette (A1, A6, A11) Brennwert = 1463 kJ (350 kcal)g, Fett = 16,1g, Kohlenhydrate = 38,1g, Eiweiß = 12,2g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €	Ratatouillegemüse Brennwert = 278 kJ (66 kcal)g, Fett = 0,5g, Kohlenhydrate = 10,7g, Eiweiß = 3,3g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €
	Blumenkohlgemüse (1) Brennwert = 218 kJ (52 kcal)g, Fett = 2,6g, Kohlenhydrate = 4,1g, Eiweiß = 1,8g, 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 €	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 €	Mischgemüse (1, 3, 4) Brennwert = 638 kJ (152 kcal)g, Fett = 8,3g, Kohlenhydrate = 12,4g, Eiweiß = 4,3g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €
	Beilagensalat mit French Dressing (3, 9, A10, A12) Brennwert = 1235 kJ (295 kcal)g, Fett = 25,3g, Kohlenhydrate = 14,2g, Eiweiß = 3,4g, 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 €	Asiatisches Gemüse (A1, A6) Brennwert = 526 kJ (126 kcal)g, Fett = 0,7g, Kohlenhydrate = 20,2g, Eiweiß = 5,7g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €		Beilagensalat mit Kräuterdressing (A10) Brennwert = 550 kJ (131 kcal)g, Fett = 10,3g, Kohlenhydrate = 7,2g, Eiweiß = 3,1g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €
			Rosenkohlgemüse (1) Brennwert = 973 kJ (232 kcal)g, Fett = 17,0g, Kohlenhydrate = 10,6g, Eiweiß = 6,7g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €		Naturreis Brennwert = 1024 kJ (245 kcal)g, Fett = 1,7g, Kohlenhydrate = 48,3g, Eiweiß = 6,7g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 0,95 €
Desserts	Aprikosen-Joghurt-Quark (15, A7) Brennwert = 834 kJ (199 kcal)g, Fett = 1,7g, Kohlenhydrate = 24,3g, Eiweiß = 19,2g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €	Passionsfruchtmousse (15, A6, A7, R) Brennwert = 1012 kJ (242 kcal)g, Fett = 15,4g, Kohlenhydrate = 21,3g, Eiweiß = 3,8g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €	Mousse von dunkler und weißer Schokolade (13, 15, A6, A7, R) Brennwert = 828 kJ (198 kcal)g, Fett = 8,6g, Kohlenhydrate = 24,7g, Eiweiß = 5,3g, 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 €	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 €
	Grießpudding mit Sahne (15, A1, A7) Brennwert = 1047 kJ (250 kcal)g, Fett = 12,6g, Kohlenhydrate = 27,7g, Eiweiß = 5,3g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €	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 €	Quarkcreme mit Zimtpflaumen (15, A7) Brennwert = 1059 kJ (253 kcal)g, Fett = 1,5g, Kohlenhydrate = 42,2g, Eiweiß = 14,6g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €	Rote Grütze mit Vanillesauce (1, 3, 15, A7, A12) Brennwert = 1382 kJ (330 kcal)g, Fett = 8,4g, Kohlenhydrate = 57,3g, Eiweiß = 4,0g, S: 1,20 € B: 1,45 € G: 1,80 €	Heidelbeer-Quark (15, A7) Brennwert = 752 kJ (180 kcal)g, Fett = 1,3g, Kohlenhydrate = 22,0g, Eiweiß = 16,9g, S: 0,60 € B: 0,80 € G: 1,20 €

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