Speiseplan

AKAFÖ

Mensa der Ruhr-Universität-Bochum 26.–30.08.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktionen 3,60 € (Stud.) 4,80-6,20 € (Gäste)	**Cevapcici mit Ajvar, Djuvec Reis und Krautsalat** R,a,a1,c,j	**Hähnchenbrust mit Paprikasauce, Kaisergemüse und bunten Spiralnudeln** G,a,a1,f,2,9	**Feuriges Gemüse-Rindfleisch- Curry mit Mienudeln** R,a,a1,f,g,i,k	**Lamacun mit BBQ Blumenkohl** VG,a,a1,f,i,2,4	**Fired Chicken Drums | Hot-Chili-Sauce | Steak Fries | Cole slaw** G,a,a1,a3,c,g,j
Kompo-nentenessen 2,50-2,80 € (Stud.) 2,90-4,80 € (Gäste)	**Hühnerfrikassee mit Pilzen und Spargel** G,g **Gemüseschnitte "Hong Kong " mit Sweet-Chilli-Dip** VG,a,a1,f,2,9	**Rinderhacksteak "Hacienda " mit BBQ-Sauce** R,a,a1,c,i,j **Grünkohl- Hanf- Pattys mit Currysauce** VG,2,9	**Schweineschnitzel mit Pfefferrahmsauce** S,a,a1,a3,f,i **Gemüsemaultaschen mit Schnittlauchsauce** V,a,a1,c,f,i	**Rindergeschnetzeltes "Chop Suey "** R,a,a1,a3,f,i **Brokkoli-Nuss-Knusperecke mit Joghurt-Dip** V,a,a1,a4,g,h,h1,h2	**Hoki-Fischfilet mit Tomaten-Zitronensauce** F,a,a1,d,g,i,j **Tofu-Geschnetzeltes** VG,a,a1,a3,f,i
Sprinter 2,50 € (Stud.) 4,50 € (Gäste)	**Couscous-Gemüse Pfanne mit Harissa Dip** VG,a,a1,f,2	**Vollkorn-Nudelgratin mit Bohnen, Oliven und Hirtenkäse** V,a,a1,g,3	**Kichererbsen-Curry mit Vollkornreis** VG,f	**One Pot Quinoa-Chili** VG,2	**Kartoffelauflauf mit Chicoree und Hirtenkäse** V,f,g,l,2,3
Beilagen 1,00 € (Stud.) 1,50 € (Gäste)	**Erbsen und Karotten** VG **Kohlrabigemüse** VG **Reis** VG **Gebratene Nudeln mit Gemüse** VG,a,a1,f,k	**Paprika-Gemüse** VG,i **Brokkoli-Röschen** VG **Kartoffelwedges** VG,a,a1 **Djuvec-Reis** VG	**Champignon-Lauch-Gemüse** VG **Blumenkohl, Romanesco und Brokkoli** VG **Schupfnudeln** V,a,a1,c **Rahmkartoffeln** V,g	**"Balance " Gemüse** VG **Wokgemüse [Zwiebel, Paprika, Mungobohnensprossen, Weißkohl, Karotte, Brokkoli]** VG,i,k **Basmatireis** VG **Gnocchi** V,c,g,1	**Erbsen** V,g,1 **Salzkartoffeln** VG
STUDY&FIT	**Hühnerfrikassee mit Pilzen und Spargel Erbsen und Karotten Reis** G,g	**Vollkorn-Nudelgratin mit Bohnen, Oliven und Hirtenkäse** V,a,a1,g,3	**Kichererbsen-Curry mit Vollkornreis Feldsalat mit Kräuterdressing** VG,f	**Rindergeschnetzeltes "Chop Suey " Basmatireis Linsensalat** R,a,a1,a3,f,i,l,3,5	**Hoki-Fischfilet mit Tomaten-Zitronensauce Salzkartoffeln Kopfsalat mit Italia-Dressing** F,a,a1,d,g,i,j

Aufgrund von anhaltenden Lieferengpässen kann es zu kurzfristigen Speiseplanänderungen kommen, wir bitten um ihr Verständnis.

Bitte achten Sie auf unser Speiseleitsystem. Dort erhalten Sie aktuelle Änderungen und Preise. Vielen Dank.
Zusätzlich zum STUDY&FIT Menü empfehlen wir mindestens zwei Mal die Woche Obst und Milchprodukte aus dem STUDY&FIT Angebot zu sich zu nehmen. Mehr Informationen über STUDY&FIT finden Sie unter www.jobundfit.de.
(A) mit Alkohol, (F) mit Fisch, (G) mit Gefügel, (H) Halal, (L) mit Lamm, (R) mit Rind, (S) mit Schwein, (V) vegetarisch, (VG) vegan, (W) mit Wild, a) Gluten, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, a5) Dinkel, a6) Kamut, b) Krebstiere, c) Eier, d) Fisch, e) Erdnüsse, f) Sojabohnen, g) Milch/Lactose, h) Schalenfrüchte, h1) Mandel, h2) Haselnuss, h3) Walnuss, h4) Cashewnuss, h5) Pecanuss, h6) Paranuss, h7) Pistazie, h8) Macadamia/Queenslandnuss, i) Sellerie, j) Senf, k) Sesamsamen, l) Schwefeldioxid, m) Lupinen, n) Weichtiere, 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel(n), 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 12) koffeinhaltig, 13) chininhaltig.