

Bistro der Ruhr-Universität Bochum 16.–20.09.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
STUDY&FIT 0,80-3,80 € (Stud.) 0,90-5,00 € (Gäste)	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Spargel mit Reis und Spitzkohlsalat G,g,i	Schweinerückensteak mit Kräuterquark Dip dazu Kräuterdrillinge und klaren Bohnensalat S,f,g,1	Kabeljaufilet mit Vollkornreis und Wok Gemüse [Sprossen, Zucchini, Paprika] F,a,a1,d,f,g,1,2,3	Vegetarische Lasagne mit Karottensalat V,a,a1,c,g,i,2	Süßkartoffel Curry mit Vollkornreis und Klarer Krautsalat V,e,g,i,j,1
Essen 1 2,20 € (Stud.) 3,20 € (Gäste)	Paniertes Seelachsfilet mit Remouladensauce F,a,a1,c,d,i,j,9	Hähnchenbrust mit Mango, Kokossauce G,a,a1,g,i	Pizza "Tonno" F,a,a1,a3,d,g	Bratwurst Curryketchupsauce S,i,j,2,8	Kalbsgeschnetzeltes mit Schalotten und Paprika VG,2
Essen 2 2,00-2,50 € (Stud.) 3,00-3,50 € (Gäste)	Falafel mit Tzatziki und Fladenbrot V,a,a1,g,i,k	Tortellini in Austernpilz-Kräuter-Sauce V,a,a1,g,i	Thai-Süßkartoffel-Curry-Suppe mit Baguette V,a,a1,a3,g,2	Tipps des Tages VG	Vegetarische Pizza V,a,a1,a3,g
Beilagen 0,80 € (Stud.) 0,90 € (Gäste)	Mischsalat VG Rote-Bete-Salat in Joghurt V,c,g,j Spitzkohlsalat in Sahne V,c,f,g,j,1,2 Reis VG Kartoffelsalat mit Ei V,c,j,5	Mischsalat VG Klarer Krautsalat VG,j Klarer Bohnensalat VG,f Kräuterdrillinge V,g Tagliatelle VG,a,a1	Rahmgurkensalat V,c,f,g,j,2 Mischsalat VG Karottensalat VG,2 Wok Gemüse [Sprossen, Paprika, Zucchini] VG,a,a1,f,1,2,3 Reis VG	Mischsalat VG Klarer Krautsalat VG,j Karottensalat VG,2 Pommes frites VG	Mischsalat VG Klarer Krautsalat VG,j Paprikasalat natur VG Vollkornreis V,g,1 Pesto Bandnudeln V,a,a1,a4,c,g,h,h4
Menü Bistro 3,00 € (Stud.) 4,20 € (Gäste)	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Spargel G,g,i	Schweinerückensteak mit Kräuterquark Dip S,g,1	Kabeljaufilet F,d	Vegetarische Lasagne mit Karottensalat V,a,a1,c,g,i,2	Süßkartoffel-Curry VG,e,i,j

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 Geflügel, (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.