

Speiseplan

Bistro der Ruhr-Universität Bochum 23.–27.09.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
STUDY&FIT 0,80-3,80 € (Stud.) 0,90-5,00 € (Gäste)	Hähnchensteak "Milano" mit Tomate und Gouda überbacken Grillgemüse [Paprika, Zucchini, Zuckerschoten] Reis G,g,1	Pennepfanne mit Blattspinat und Scrimps mit Blattsalat a,a1,b,g,1,2	Rindergulasch mit Schwarzwurzeln und Vollkorn Spiralen R,a,a1,a3,f,i	Karotten-Linsen-Suppe mit Vollkornbrot V,a,a1,a2,a3,a4,a5,a6,f,g,k	Bratheringe mit Kräuterdrillinge und Klarer Chinakohlsalat F,a,a1,d,g,j
Essen 1 2,20 € (Stud.) 3,20 € (Gäste)	Lasagne Bolognese R,a,a1,a5,g,i	Schweineroulade mit Mettfüllung, Senfsauce S,a,a1,a3,f,i,j	Pochierter Seelachs mit Tomaten-Apfel-Sauce F,d,3	Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" S,a,a1,a3,f,g,i	Spaghetti "Carbonara" S,a,a1,2,3,8
Essen 2 2,20 € (Stud.) 3,30 € (Gäste)	Eieromelette mit Kartoffelsalat V,c,f,g,j,7	"Chili Sin Carne" mit Baguette VG,a,a1,a2,f,i,2,3	Mediterrane Gemüse Nudelpfanne VG,a,a1	Gegrillte Aubergine mit Gurken-Minz-Joghurt und Fladenbrot A,V,a,a1,a3,c,f,g,i,j,k,2,9	Germknödel mit Pflaumenmusfüllung Vanillesauce V,a,a1,g,1
Beilagen 0,80 € (Stud.) 0,90 € (Gäste)	Karottensalat VG,2 Cole-Slaw-Salat V,c,f,g,j Mischsalat VG Grillgemüse [Paprika, Zucchini, Zuckerschoten] VG Reis VG	Mischsalat VG Klarer Krautsalat VG,j Rosenkohl V,g Salzkartoffeln VG	Klarer Bohnensalat VG,f Rahmgurkensalat V,c,f,g,j,2 Mischsalat VG Schwarzwurzeln VG Vollkorn Spiralen VG,a,a1 Petersilienreis VG	Kappessalat V,c,f,g,i,j,m Klarer Gurkensalat VG,j Mischsalat VG Sommergemüse VG Eierspätzle V,a,a1,c,1	Mischsalat VG Rote-Bete-Salat in Joghurt V,c,g,j Klarer Chinakohlsalat VG Schmorkartoffeln VG
Menü Bistro 3,00 € (Stud.) 4,20 € (Gäste)	Hähnchensteak "Milano" mit Tomate und Gouda überbacken G,g,1	Pennepfanne mit Blattspinat und Shrimps a,a1,b,g,1,2	Rindergulasch R,a,a1,a3,f,i	Karotten-Linsen-Suppe mit Vollkornbrot V,a,a1,a2,a3,a4,a5,a6,f,g,k	Bratheringe F,a,a1,d,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.