

Sorgenfreier Start



Zahlreiche junge Menschen – im Betreuungsbereich des Studentenwerks Erlangen-Nürnberg voraussichtlich auch heuer wieder mehr als 10.000 – beginnen in diesen Tagen ihr Studium und damit einen neuen Lebensabschnitt. Vom ersten Semester bis zu den Abschlussprüfungen sind wir bei Problemen oder Krisen während des Studiums, ganz gleich ob studiumsbezogen oder im persönlichen Bereich, gerne für Sie da: Unter dem Dach der Psychosozialen Beratungsdienste sind beim Studentenwerk Erlangen-Nürnberg die Sozialberatung und die Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle vereint. Unsere Psychologinnen und Psychologen sind mittlerweile flächendeckend an nahezu allen Hochschulstandorten in unserem Betreuungsbereich vor Ort für Sie erreichbar, und seit dem Neustart vor einem Jahr wächst und gedeiht auch unsere Sozialberatung. Neben offenen Sprechstunden sowie psychologischer Beratung und Therapie in Einzel-, Partner- und Familiengesprächen wird es auch in diesem Semester wieder Gruppenangebote zu geeigneten Themen geben. Aktuelle Informationen dazu finden Sie demnächst hier im WERKsBlitz und natürlich online (www.werkswelt.de). Ich wünsche allen Neulingen wie auch allen anderen Studierenden und ebenso den Bediensteten „unserer“ Hochschulen einen guten Start in ein hoffentlich sorgenfreies Wintersemester 2018/19!

Marita Luger, Leiterin Psychosoziale Beratungsdienste beim Studentenwerk Erlangen-Nürnberg

WERKsWeiser 2019 erschienen

Zum Start des Wintersemesters 2018/19 sind die aktuellen Ausgaben des WERKsWeisers des Studentenwerks Erlangen-Nürnberg erschienen – wie immer mit einer Fülle an topaktuellen Informationen rund ums Studium und in drei Regionalausgaben (Erlangen/Nürnberg, Eichstätt/Ingolstadt und Ansbach/Neuendettelsau/Triesdorf). Als nützliches Nachschlagewerk bietet der WERKsWeiser den Studierenden alle wichtigen Informationen – ob Tipps zum BAföG-Antrag, der Suche nach einem Wohnheimzimmer, zu Krankenversicherung oder Nebenjob: der WERKsWeiser beantwortet viele Fragen, informiert über Ansprechpartner und Kontaktdaten und gibt darüber hinaus Anregungen zum studentischen Leben und zur Freizeitgestaltung am Studienort. Die kostenlose Broschüre im praktischen Taschenformat liegt in jeder Mensa und Cafeteria, an den Hochschulen, sowie vielen anderen Stellen zum Mitnehmen aus. Außerdem gibt es auf der Homepage des Studentenwerks eine Online-Version: www.werkswelt.de/werksweiser



Sebastian Fischer vom WERKsWeiser-Team des Studentenwerk präsentiert die drei druckfrischen Ausgaben

Semesterticket Erlangen/Nürnberg:

Jetzt Zusatzkarte sichern!

Kommt auch für Eichstätt und Ingolstadt ein Ticket?

Für Studierende der FAU, der TH Nürnberg, der HfM Nürnberg und der EVHN stehen seit 1. September wieder das Basisticket und eine zahlungspflichtige Zusatzkarte im VGN-Shop zur Verfügung. Das Semesterticket kostet im kommenden Semester 208,40 Euro. Die Kosten für das Basisticket (74 Euro) haben alle Studierenden bereits mit ihrem Studentenwerkbeitrag beglichen. Unter Angabe der Matrikelnummer kann es auf der VGN-Homepage unkompliziert heruntergeladen werden und garantiert unter der Woche zwischen 19 Uhr abends und 6 Uhr morgens sowie an Wochenenden und Feiertagen Gratisfahrten im gesamten VGN-Großraum. Wer die öffentlichen Verkehrsmittel auch tagsüber nutzen möchte, kann die Zusatzkarte kaufen. Damit können Studierende unschlagbar günstig alle S-Bahnen, Regionalbahnen, U-Bahnen, Straßenbahnen und Busse in Deutschlands zweitgrößtem Verkehrsverbund rund um die Uhr nutzen und sich außerdem auf zahlreiche Vergünstigungen bei Freizeitangeboten in der gesamten Metropolregion freuen. Alle Infos auf: www.vgn.de/semesterticket

In den letzten Monaten haben Umfragen unter den Studierenden der KUEI und der THI ergeben, dass auch in Eichstätt und Ingolstadt Interesse an einem Semesterticket besteht. Gemeinsam mit den dortigen Studierendenvertretungen und Hochschulleitungen prüft das Studentenwerk derzeit, ob und wie sich ein attraktives Semesterticket realisieren lässt. Über eine tatsächliche Einführung müssten natürlich auch dort die Studierenden in einer Urabstimmung verbindlich entscheiden.

Thank God It's Friday im Winter



Unter dem Motto „Thank God It's Friday“ gibt es in Erlangen und Nürnberg während der Vorlesungszeit regelmäßig Freitag mittags Livemusik in

der Mensa. Ins Wintersemester 2018/19 starten wir am 19. Oktober um 12 Uhr in der Mensa Insel Schütt mit dem Auftritt der Nürnberger Jazzsängerin Sabrina Janine Wierschin, die zusammen mit Hannes Stegmeier an der Gitarre und Moritz Graf am Kontrabass das Trio „HERBAND“ bildet und ein abwechslungsreiches Programm präsentiert. Weiter geht es am 26. Oktober (12 Uhr) in der Mensa Langemarckplatz in Erlangen mit Christoph Ohlwärther und Fingerpicking-Style auf der Akustik-Gitarre. Er bringt den Jazzgesang-Studenten Moses Kamdem mit, gemeinsam präsentieren sie Jazzstandards und Balladen. Wie bereits angekündigt wird es TGIF demnächst auch in der Mensa Eichstätt geben, hier starten wir voraussichtlich im November. www.werkswelt.de/kultur | facebook.com/kulturcampus.en



Christoph Ohlwärther

Studenten WERKs Blitz

Oktober 2018

Mensaspeiseplan und aktuelle Infos



Die Nürnberger Jazzsängerin Sabrina Janine Wierschin tritt mit ihrem Trio „HERBAND“ am Freitag, 19. Oktober mittags in der Mensa Insel Schütt in Nürnberg auf

Wir versorgen Studierende



www.werkswelt.de

in Mittelfranken, Eichstätt und Ingolstadt

WiSe 2018/19 **SRU** Tram Bus

SCHWERELOSES SEMESTER

EIN TICKET – VIELE RABATTE – GESÄMTES VGN-GEBIET

nur 1,56€ AM TAG

SEMESTER TICKET

BASISKARTE + ZUSATZKARTE

20% RABATT **E4** BOULDERHALLE NÜRNBERG

GRATIS SOCKEN **AIRTIME** TRANSPORTKASSE NÜRNBERG

1,50€ RABATT **West Bowling** seit 1971

***Weitere Rabatte und Infos auf: VGN.DE/SEMESTERTICKET**

Das Semesterticket Zusatzkarte kostet für das Wintersemester 2018/19 einmalig EUR 208,40. Sie kann von allen Studierenden der FAU Erlangen-Nürnberg, TH Nürnberg, EVHN und der HfM Nürnberg erworben werden.

VGN
Verkehrsverbund Großraum Nürnberg

Hausrezept:

Süßkartoffel-Spinat Eintopf



DIY-Mensa

Dein Rezept in Deiner Mensa!

Heute schon mal zur Einstimmung für die nächste Runde aus unserer Aktion DIY-Mensa ein leckeres Rezept von den Peanut Boyz (Instagram: [peanutboyz](https://www.instagram.com/peanutboyz)), das auch bald in unserem Speiseplan auftauchen wird: Süßkartoffel-Spinat-Eintopf mit Vollkornbaguette

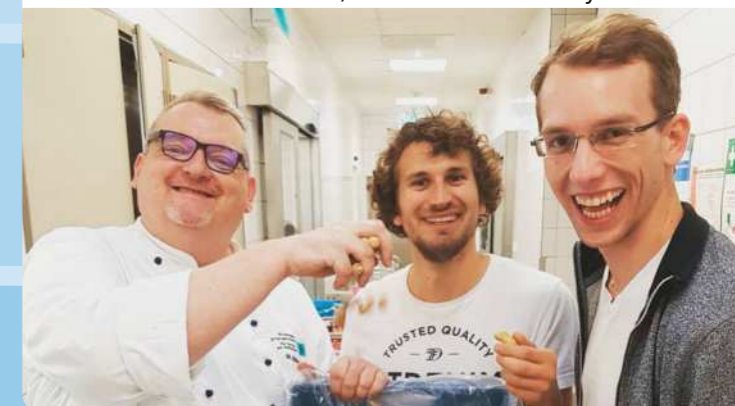
Zutaten für 2 Personen:

½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ TL frisch geriebener Ingwer, 400 g Süßkartoffel, ca. 300 g Tomaten geschält und gewürfelt (1 Dose), 100 g Blattspinat, 250 ml Gemüsebrühe, 50 g Erdnussbutter, 30 g Erdnüsse (geschält, ungesalzen), Salz, Pfeffer, Chilipulver, Olivenöl, Vollkornbaguette

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, beide Zutaten in Öl anschwitzen. Süßkartoffel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem geriebenen Ingwer in die Pfanne geben. Gemüse kurz etwas Farbe annehmen lassen, dann die geschälten Tomaten mit der Gemüsebrühe zum Ablöschen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben würzen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Spinat waschen und grob hacken und mit der Erdnusspaste dazugeben. Bei Bedarf erneut abschmecken. Erdnüsse hacken, anrösten, zum Garnieren verwenden. Mit Vollkornbaguette servieren.

Guten Appetit wünschen Michael Söllner, Leiter der Mensa Regensburger Straße in Nürnberg zusammen mit Clemens und Pascal, alias die Peanut Boyz!



Studenten WERKs Blitz

Impressum

Mathias M. Meyer,
Geschäftsführer

Kontakt:
E-Mail: info@werkswelt.de
Tel. 09131/8002-0
Fax 09131/8002-190
Redaktion und Layout:
Uwe Scheer
Fotos: Karin Stöhr (Editorial)
Druck: Druckerei C. Fleßa GmbH
Auflage: 7.000

Ausgabe Nr. 10,
Oktober 2018

Herausgeber:
Studentenwerk
Erlangen-Nürnberg
Hofmannstraße 27
91052 Erlangen

Nur vom Studentenwerk:
Das Wohlfühlpaket



ZIMMER GESUCHT
WIE DU DEINE WOHNUMG FINDEST UND DARAUSS DEIN ZUHAUSE WÄRMT

LEIBNIZ PICK UP!
CHOCOLATE

im Paket nur 1,90 €
statt 4,70 €

Für den Kopf
Die neue ZEIT CAMPUS September/Okttober 2018

Zum Durchbeißen
Der Leibniz PICK UP!

Fürs Herz
Ein Getränk nach Wahl:
• Kaffee • Kakao • Tee

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI
MSC
www.msc.org/de



Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer Fischerei, die unabhängig nach den Richtlinien des MSC für eine beispielhafte und nachhaltige Fischerei zertifiziert wurde

MSC-Zertifizierungsnummer MSC - C - 51840

Mensaspiseplan für Oktober 2018

Ausgabe		Studierende		Bedienstele	Gäste
Mo 01.10.	1 R S	Krautwickel ^{Wz,Sen} mit Zwiebelsoße ^{1,Wz,Sei} und Püree ^{7,Mi}	2,19 €	3,23 €	4,38 €
	2 G	Hähnchen Cordon Bleu ^{1,4,Wz,Mi,Sei} mit Zitrone	2,22 €	3,22 €	4,44 €
	3 ✓	Gemüsecurry mit Sojawürfeln im Reisrand ^{Wz,So,Sen}	1,97 €	3,23 €	3,94 €
Di 02.10.	1 R	Köfte ^{Wz,Ei,Mi} mit Gemüsereis ^{1,Sei} und Pfefferminzdip ^{Mi}	2,48 €	3,48 €	4,96 €
	2 V	Vegetarische Frühlingsrolle ^{Wz,Ei,So,Mi,Sei} mit Sweet Chili-Soße	1,81 €	2,81 €	3,62 €
	3 S	Vollkom-Spirelli m. Schinken ^{4,7,Wz} u. Tomaten-Basilikum-Sahnesoße ^{1,Wz,Mi,Sei}	1,75 €	3,23 €	3,50 €
Mi 03.10.	Feiertag				
Do 04.10.	1 G	Geflügelkardellen ^{Wz,Ei} , Kartoffelsalat ^{1,7,9,Sen,Su} , Quark-Gurken-Dip ^{5,Wz,Ei,Sen,So,Mi}	2,78 €	3,78 €	5,56 €
	2 R	Fränkischer Sauerbraten ^{1,7,9,Wz,Mi,Sei,Su}	2,92 €	3,92 €	5,84 €
	3 V	Pasta ^{Wz} mit Broccoli und Paprika ^{1,4,Wz,Mi}	1,75 €	3,23 €	3,50 €
Fr 05.10.	1 F ✓	A-Seelachsfilet im Backteig ^{Wz,Fi,Mi,Sen,Sei} mit Tomatensoße ^{1,Wz,Mi,Sei} u. Reis	2,58 €	3,58 €	5,16 €
	2 G	Hähnchenbrust mit Zwiebelsoße ^{Wz,1,Wz,Mi,Sei}	2,17 €	3,17 €	4,34 €
	3 ✓	Thai-Nudelgemüse-Pfanne mit Erdnüssen in Kokossoße ^{Wz,Er,So}	1,81 €	3,23 €	3,62 €
Mo 08.10.	1 G	Linsentopf ^{1,Sei,Sen} mit Putenwienerte ⁴	1,75 €	3,23 €	3,50 €
	2 R S	Köttbullar ^{Wz,Ei} , Preiselbeeren, Rahmsauce ^{1,Wz,Mi,Sei} u. Kartoffelpüree ^{7,Mi}	2,48 €	3,48 €	4,96 €
	3 ✓	Reispfanne „España“ mit allerlei Gemüse und Oliven ¹⁰	2,11 €	3,23 €	4,22 €
Di 09.10.	1 S	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ ^{1,4,Wz,Mi,Sei} und Spätzle ^{1,Wz,Ei}	2,48 €	3,48 €	4,96 €
	2 G	Putensteak mit Pfefferrahmsauce ^{1,Wz,Mi,Sei}	2,78 €	3,78 €	5,56 €
	3 ✓	Erbsen-Quinoa-Frikadelle ^{Sei} mit veganem Senf-Dip ^{Sen}	1,91 €	2,91 €	3,82 €
Mi 10.10.	1 S	Schweine Cordon Bleu ^{1,4,7,Wz,Mi} mit Kartoffelsalat ^{1,Sen} und Zitrone	2,82 €	3,82 €	5,64 €
	2 G	Putengeschnetzeltes Thai-style ^{Wz,So}	2,59 €	3,59 €	5,18 €
	3 ✓	Falafeltasche mit Salat ^{4,Wz} und Pfirsich-Chutney ⁷	2,82 €	3,82 €	5,64 €
Do 11.10.	1 R	Spaghetti Bolognese ^{Wz,Mi} mit geriebenem Käse ^{1,4,Mi}	2,23 €	3,23 €	4,46 €
	2 S	Schweinebraten mit Kümmelsoße ^{1,Wz,Sei}	2,05 €	3,05 €	4,10 €
	3 V	Spätzlepfanne „Gärtnerin Art“ mit Gemüsestreifen und Käsesauce ^{1,Wz,Ei,Mi,Sei}	1,84 €	3,23 €	3,68 €
Fr 12.10.	1 F ✓	A-Seelachsfilet im Kartoffelmantel ^{Wz,Mi} , Zitrone u. Spinatkartoffeln ^{1,Mi}	2,85 €	3,85 €	5,70 €
	2 S	Schweinerückensteak mit Zwiebel-Käsetopping ^{1,4,Wz,So,Mi,Ge}	2,18 €	3,18 €	4,36 €
	3 V	Grießbrei mit Kirschkompott und Zimt-Zucker ^{Wz,Mi}	1,75 €	3,23 €	3,50 €
	4 V	Nudeln ^{Wz} mit Paprikarahm ^{1,Wz,Mi}	1,75 €	3,23 €	3,50 €
Mo 15.10.	1 G	Gnocchi mit Rucola, Putensalami und geriebenem Mozzarella ^{4,7,Wz,Ei,Mi}	2,75 €	3,75 €	5,50 €
	2 S	Schweineschnitzel gebacken „Wiener Art“ ^{Wz} mit Zitrone	1,98 €	2,98 €	3,96 €
	3 V	Pasta Funghi ^{Wz,Mi} (auch mit Vollkornnudeln)	1,75 €	3,23 €	3,50 €
Di 16.10.	1 R S	Fränk. Hacksteak ^{Wz,Ei} , Majoran-Kümmel-Soße ^{1,Wz,Sei} , Bayerischkraut ^{1479,SSU} u. Kartoffeln	2,92 €	3,92 €	5,84 €
	2 G	Piccata vom Hähnchenbrustfilet ^{Wz,Mi} mit Tomatensoße ^{1,Wz,Mi,Sei}	2,27 €	3,27 €	4,54 €
	3 ✓	Chinagemüse mit Kichererbsen in Curry-Kokossoße ^{Wz,So,Sen} mit Reis	1,97 €	3,23 €	3,94 €

S = Schwein **R** = Rind **G** = Geflügel **L** = Lamm **W** = Wild **F** = Fisch **V** = vegetarisch **✓** = vegan **MV** = mensaVital **B** = Bio
Beilagen sind nicht im Preis enthalten. Änderungen vorbehalten!
Deklarationspflichtige Zusatzstoffe: **1** = mit Farbstoff **2** = mit Coffein **4** = mit Konservierungsstoff **5** = mit Süßungsmittel **7** = mit Antioxidationsmittel
8 = mit Geschmacksverstärker **9** = geschwefelt **10** = geschwärzt **12** = mit Phosphat **13** = mit Süßungsmittel, enthält eine Phenylalaninquelle **30** = mit Fettglasur
Allergene: **Wz** = Weizen (Dinkel, Kamut) **Ro** = Roggen **Ge** = Gerste **Hf** = Hafer **Kr** = Krebstiere **Ei** = Eier **Fi** = Fisch **Er** = Erdnüsse **So** = Sojabohnen **Mi** = Milch/Laktose
Man = Mandeln **Hs** = Haselnüsse **Wa** = Walnüsse **Ka** = Kaschu (Cashew)nüsse **Pe** = Pekannüsse **Pa** = Paranüsse **Pi** = Schalenfrüchte Pistazien
Mac = Macadamianüsse **Sei** = Sellerie **Sen** = Senf **Ses** = Sesam **Su** = Schwefeldioxid u. Sulfite **Lu** = Lupinen **We** = Weichtiere

Hier könnte IHRE Anzeige stehen ...

Erkundigen Sie sich nach den Konditionen für eine Anzeige im „WERKSBLITZ“ beim Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Uwe Scheer, Tel. 0 91 31/ 80 02-62, uwe.scheer@werkswelt.de


gemex
Exzellenter Schutz vor Schädlingen.
www.gesa.de

Hygiene überzeugend anders.

gesa




Immer & überall ... täglich in allen Mensen:



Eintopf/Tagessuppe
auch in Bio-Qualität (DE-ÖKO-006)
eine große Schale Eintopf/Tagessuppe inkl. 1 Kaiserbrötchen
Stud. 1,20 € / Bed. 2,20 € / Gäste 2,40 €



Nachschlag
bei allen nicht fettgebackenen Stärkebeilagen: größere Portionen kostenlos!
z.B. Reis, Nudeln, Kartoffelsalat, etc. (nicht Klöße, Pommes, Kroketten u. ä.)
Bitte an der Ausgabe gleich Bescheid sagen!



Frische Salate
vom Buffet in Selbstbedienung
während der Vorlesungszeit
Preis nach Gewicht und Auszeichnung

Mensaspiseplan für Oktober 2018

Ausgabe		Studierende		Bedienstele	Gäste
Mi 17.10.	1 R	Rindergulasch „Ungarische Art“ ^{Wz} mit Nudeln ^{Wz}	2,82 €	3,82 €	5,64 €
	2 S	Schweineschnitzel „Jäger Art“ ^{Wz,Sei}	2,17 €	3,17 €	4,34 €
	3 V	Käsespätzle mit Röstzwiebeln ^{1,Wz,Ei,Mi}	2,05 €	3,23 €	4,10 €
Do 18.10.	1 R	Chili con carne ^{Wz,Sei} mit Cajunreis ^{Sei}	1,98 €	3,23 €	3,96 €
	2 S	Fränkisches Schäufele mit Bratensoße ^{Wz,Sei}	3,27 €	4,27 €	6,54 €
	3 ✓	Sojagulasch ^{Wz,So} mit Spirelli ^{Wz}	1,92 €	3,23 €	3,84 €
Fr 19.10.	1 R	Lasagne Bolognese ^{1,4,Wz,Ei,Mi}	2,35 €	3,35 €	4,70 €
	2 F ✓	Hokifilet „Müllerin Art“ ^{Wz,Fi,Mi,Sen} mit Mandelschmelze ^{Wz,Mi,Man}	2,38 €	3,38 €	4,76 €
	3 V	Kartoffeltaschen gef. mit Frischkäse ^{Mi} , Salat u. Quark-Gurken-Dip ^{5,Wz,Ei,Mi,So,Sen}	2,37 €	3,37 €	4,74 €
Mo 22.10.	1 S	Gebr. Schweinerücken, Senf-Zwiebelsoße ^{1,4,Wz,Mi,Sen,Sei} u. Spätzle ^{1,Wz,Ei}	2,98 €	3,98 €	5,96 €
	2 G	Hähnchen nuggets ^{Wz} mit Salsa-Dip ^{5,9,Su}	2,39 €	3,39 €	4,78 €
	3 ✓	Weizennudeln mit Tofuwürfeln und allerlei Sprossen ^{Wz,So}	1,92 €	3,23 €	3,84 €
Di 23.10.	1 R S	Gef. Paprika (Hackfleisch) ^{Ei} in Tomatensoße ^{1,Wz,M,Sei} , Kartoffel-Kräuterpüree ^{7,Mi}	2,74 €	3,74 €	5,48 €
	2 G	Puten-Pfannen-Gyros mit Tsatsiki ^{Mi} und Krautsalat ^{1,7,9,Su}	3,19 €	4,19 €	6,38 €
	3 ✓	Vollkorn-Pilzbratling ^{Wz,Sei,Hf} mit Chili-Ingwer-Soße ⁷	2,18 €	3,23 €	4,36 €
Mi 24.10.	1 G	Hähnchenstreifen in süß-saurer Soße ^{Sei,Sen} und Basmatireis	2,45 €	3,45 €	4,90 €
	2 S	Westfälisches Röstischnitzel ^{9,Wz,Su} mit Zitrone	2,28 €	3,28 €	4,56 €
	3 V	Blumenkohl-Brokkoliauflauf mit Sc. Bechamel gratiniert ^{1,Wz,Ei,Mi}	2,09 €	3,23 €	4,18 €
Do 25.10.	1 S	Hirtentafel ^{Wz,Ei,So,Mi} mit Tomaten-Basilikum-Soße ^{1,Wz,Mi,Sei} und Reis	2,29 €	3,29 €	4,58 €
	2 R	Kalbsrollbraten mit Gemüsestreifen und Jus ^{Wz,Sei}	3,05 €	4,05 €	6,10 €
	3 ✓	Bunte vegane Gnocchi mit Pastinaken, Topinambur und Möhren ^{Wz,So,Sei}	2,27 €	3,27 €	4,54 €
Fr 26.10.	1 R	Schwarzbierpfanne vom Rind ^{Wz,Mi} mit Spätzle ^{1,Wz,Ei}	2,98 €	3,98 €	5,96 €
	2 F ✓	A-Seelachsfilet gebacken mit Zitrone ^{Wz,Fi} mit Remoulade ^{4,5,Wz,Ei,Mi,Sei}	2,28 €	3,28 €	4,56 €
	3 V	Kaiserschmarrn mit Mandeln ^{1,Wz,Ei,Mi,Man} und Apfelmus ⁷	2,15 €	3,23 €	4,30 €
	4 ✓	Pasta Napoli ^{Wz}	1,75 €	3,23 €	3,50 €
Mo 29.10.	1 V	Canneloni nonna ^{1,4,Wz,Ei,Mi,Sei}	2,49 €	3,49 €	4,98 €
	2 R	Kalbsgulasch in „Jäger Art“ mit Waldpilzen ^{7,Wz,Mi,Sei}	2,92 €	3,92 €	5,84 €
	3 R S	Currywurstpfanne ^{4,7}	1,80 €	2,80 €	3,60 €
Di 30.10.	1 G	Hähnchenspieß mit BBQ Soße ^{5,Wz,So} und Reis	2,48 €	3,48 €	4,96 €
	2 R	Rindergeschchnetzeltes mit Gemüsestreifen ^{Wz,Mi,Sei}	2,35 €	3,35 €	4,70 €
	3 V	Veggi-Nuggets ^{Wz,Ei,Mi,Hf} mit Kräuter-Dip ^{5,Wz,Ei,Mi}	2,54 €	3,54 €	5,08 €
Mi 31.10.	1 S	Maultaschen mit Hackfleischfüllung ^{Wz,Ei,Sei} auf Ratatouillegemüse ^{Wz}	1,82 €	3,23 €	3,64 €
	2 G	Apfel-Nuss-Couscous mit lackierten Hähnchenbruststreifen ^{7,Wz,Er,Mi,Sei,Sei}	2,38 €	3,38 €	4,76 €
	3 V	Pizza vier Käse ^{Wz,Mi}	3,33 €	4,33 €	6,66 €
Do 01.11.	Feiertag				
Fr 02.11.	1 F ✓	Schollenfilet gebacken ^{Wz,Mi,Fi} mit Dillmayonaise ^{5,Wz,Ei,So,Mi} , Kartoffeln	2,92 €	3,92 €	5,84 €
	2 R	Rindergeschchnetzeltes in Thaichurry mit Sprossengemüse ^{Wz,So}	2,47 €	3,47 €	4,94 €
	3 V	Germknödel ^{Wz,Ei,Mi} mit Zimt-Zucker und Mandelsoße ^{Mi,Man}	1,75 €	3,23 €	3,50 €
	4 ✓	Pasta mit Tomaten und Zucchini ^{1,Wz,Sei}	1,75 €	3,23 €	3,50 €

Gönn deinem Konto was. Hol dir dein BAFÖG.

www.werkswelt.de/bafoeg
www.bafoeg-bayern.de

mensa vital
Neu!
Mensa Langemarckplatz
Mensa Regensburger Str.
www.mensavital.de



immer Donnerstags!

4 €

für Schüler/Studenten
gegen Vorlage des Ausweises

Lamm-Lichtspiele

jetzt mit neuer website:
www.lamm-lichtspiele.de

www.werkswelt.de/bafoeg
www.bafoeg-bayern.de

It's a match!
Minijob und BAföG stehen aufeinander.

+++

ERLANGER HERBST

ÜBER 100 AUSSTELLER | 2 MÄRKTE
TOURISMUS MESSE | SHOWBÜHNE ...



VERKAUFSOFFENER SONNTAG

14. OKTOBER 2018
13-18 UHR

[meinerlangen](http://meinerlangen.de) [city_erlangen](https://www.instagram.com/city_erlangen)

Veggie Zone

St. Paul

Nürnberg, Dutzendteichstraße 24,
bei der Mensa Regensburger Straße

Wintersemester 2018/19:
wieder geöffnet
ab 15. Oktober 2018

