


































**Mensa Überseering**  
Überseering 35, 22297 Hamburg  
Mo - Do 11.00 - 16.30 Uhr  
Fr 11.00 - 15.30 Uhr  
Mittagessen Mo - Do 11.00 - 16.00 Uhr  
Fr 11.00 - 15.00 Uhr

**Wochenplan: 14.01.2019 - 18.01.2019**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Aus dem Suppentopf und Süßes</b>	3 Stück Kartoffelpuffer (Gl,Ei) , Apfelmus (3) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Milchreis (La) , Beerenkompott (1,9,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Süßkartoffel Kokos Soja Suppe (So,Sf) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	2 Pfannkuchen mit Waldbeerfüllung (Gl,Ei,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Tomatensuppe (La,Sl) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 
	Kartoffelsuppe (2,3,8,Sl) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Bohneneintopf (3,5,Sl,Sw) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Mohn Schupfnudeln (Gl,Ei,La) , Pflaumenkompott (1,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Gulaschsuppe mit Rindfleisch (Gl,Sl) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Germknödel (Gl,Ei,La) , Vanillesoße (La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 
<b>Gut und günstig</b>	Rindfleischfrikadelle (Gl,Ei) , Sauerkraut mit Speck (2,3,8,Sl) 1,75 € / 2,90 € / 3,65 € 		Matjesfilets (2,Fi) , Matjessoße Hausfrauen Art (1,3,9,Ei,La,Sf,Sw) 1,75 € / 2,90 € / 3,65 € 	Gabelspaghetti Tomaten Mango Belugalinsenragout (2,Gl,Sl) 2,05 € / 3,35 € / 4,20 € 	
			Kohlroulade (Ei,La,Sf) , Kümmelsoße (Sl) , Salzkartoffeln 2,30 € / 3,60 € / 4,50 € 		
<b>Beliebt und gerne gegessen</b>		Hähnchenbrust mit Kokos Currysoße (Gl,So) , Zuckerschoten (La) , Basmatireis 3,15 € / 4,45 € / 5,60 € 			Fischburger (2,9,Gl,Ei,Fi,Sf,Se) , Remoulade (1,3,9,Ei,La,Sf,Sw) 2,45 € / 3,60 € / 4,55 € 
<b>Vegetarisch</b>	Süßkartoffel Kokos Soja Curry (So,Sl,Sf) , Tomatenbulgur (Gl) 2,65 € / 3,95 € / 4,95 € 	Wir kochen was Sie lieben..., Sojagyros (So,Sl) , veganes Tzatziki (So,Sf) , Krautsalat (3,5,Sw) , Pommes Frites (Sf) 3,20 € / 4,50 € / 5,65 € 	Pikante Gemüsepfanne mit Bohnen (2,Sw) , Mojo Rojo (2) 2,60 € / 3,75 € / 4,75 € 	3 Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäsefüllung (La) , Kräuterdip (La) 2,60 € / 3,75 € / 4,75 € 	Wir kochen was Sie lieben..., Hausgemachte Gemüselasagne (Gl,Ei,La,Sl) , Tomatensoße (Gl,La) 3,00 € / 4,30 € / 5,40 € 
					Pikanter Wrap mit Mexikan-Füllung (4,Gl,So,Sl) , Tomaten Koriander Salsa 2,65 € / 3,95 € / 4,95 € 
<b>Campus Spezial</b>	Putenschnitzel mit Tomaten und Käse überbacken (La) , Kräutersoße (Gl,La) 3,40 € / 4,10 € / 5,20 € 	Vegetarischer Burger (3,Gl,Ei,Sf) , Cole Slaw mit Sojamajo (So,Sf) 4,35 € / 5,20 € / 6,55 € 	Belgische Pommes American Style mit Hähnchen Crossies (Gl) , BBQ Soße (2,9,Sl,Sf) , Sourcreme (4,Ei,La,Sf) 3,50 € / 4,80 € / 6,00 € 	Olympusteller (Gl,Ei,Sf) , Tzatziki (La) 3,20 € / 3,90 € / 4,95 € 	
<b>Pasta-Bar pro 100g</b>	Pasta Gorgonzola (La) , Tomatensoße, Hartkäse (La) , Penne (Gl) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta Carbonara mit Speck (2,3,8,Gl,La) , Hartkäse (La) , Farfalle (Gl) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta Funghi mit Pilzen in Sahnesoße (3,Gl,La,Sl,Sw) , Fusilli (Gl) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta Pizzaiola mit Mozzarella-Käse in Tomatensoße (La,Sl) , Hartkäse (La) , Vollkorn Penne (Gl) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta Gorgonzola (La) , Hartkäse (La) , Gnocchi (Gl,Ei) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 



### Mensa Überseering

Überseering 35, 22297 Hamburg

Mo - Do 11.00 - 16.30 Uhr

Fr 11.00 - 15.30 Uhr

Mittagessen Mo - Do 11.00 - 16.00 Uhr

Fr 11.00 - 15.00 Uhr

### Wochenplan: 14.01.2019 - 18.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Pasta-Bar pro 100g</b>	Pasta Arcobaleno mit Gemüse und Tomaten (SI,Sw) , Penne (GI) <b>0,60 € / 0,80 € / 1,00 €</b>   	Pasta con verdure mit buntem Gemüse (6,SI,Sw) , Hartkäse (La) , Farfalle (GI) <b>0,60 € / 0,80 € / 1,00 €</b> 			
<b>Gemüse-Bar pro 100g</b>	Prinzeßgemüse, Mexikanisches Gemüse (SI) , gebratene Zucchini, Champignons in Rahm (GI,La,Sw) <b>0,60 € / 0,80 € / 1,00 €</b> 	glacierte rote Beete, Gemüsepfanne Texas (GI) , gedünsteter Kohlrabi, Ratatouille (SI) <b>0,60 € / 0,80 € / 1,00 €</b>   	Blattspinat Asia Style (GI) , Stangenbrechbohnen Provencial, Austernpilze mit roten Zwiebeln, Buntes Gemüse mit Staudensellerie und Schwarzwurzeln (SI) <b>0,60 € / 0,80 € / 1,00 €</b>   	Broccoli, Paprikagemüse mit Mango und Kokosmilch, Orientalisches Linsengemüse (SI) <b>0,60 € / 0,80 € / 1,00 €</b>   	Dicke Bohnen mediterraneo, Blumenkohl mit gebräunten Bröseln (GI) , Karottengemüse in Kräuterrahm (GI,La) <b>0,60 € / 0,80 € / 1,00 €</b> 

- Änderungen des Speiseplans vorbehalten.
- Wir sind als gemeinnütziges Unternehmen verpflichtet, die Nutzungsberechtigung der Studierenden regelmäßig zu überprüfen und bitten Sie daher, den Studierendenausweis immer mitzuführen.
- Wir kennzeichnen die Allergene entsprechend der EU-Lebensmittelinformationsverordnung Nr. 1169/2011. Kreuzkontaminationen bei den einzelnen Zutaten sowie technologisch unvermeidbare Verunreinigungen einzelner Produkte mit Allergenen können nicht ausgeschlossen werden und werden nicht gekennzeichnet.
- Die verschiedenen Preise sind jeweils gültig für Studierende/Bedienstete/Gäste.

#### Zusatzstoffe/Allergene

- |                          |                         |                                                                  |                             |
|--------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 = Farbstoffe           | 6 = Geschwärtz          | GI = Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse | So = Soja/-erzeugnisse      |
| 2 = Konservierungsstoffe | 8 = Phosphat            | La = Milch/-erzeugnisse (einschl. Laktose)                       | Sw = Schwefeldioxid/Sulfite |
| 3 = Antioxidationsmittel | 9 = Süßungsmittel       | Se = Sesam/-erzeugnisse                                          |                             |
| 4 = Geschmacksverstärker | Ei = Ei/-erzeugnisse    | Sf = Senf/-erzeugnisse                                           |                             |
| 5 = Geschwefelt          | Fi = Fisch/-erzeugnisse | Sl = Sellerie/-erzeugnisse                                       |                             |

