






























































Mensa Finkenau
Finkenau 35
22081 Hamburg
Mo - Do 11.30 - 14.45 Uhr,
Fr 11.30 - 14.30 Uhr

Wochenplan: 14.01.2019 - 18.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aus dem Suppentopf und Süßes	2 Quarkkeulchen (Gl,Ei,La) , Apfelmus (3) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Milchreis (La) , Beerenkompott (1,9,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Grießspeise (Gl,La) , Beerenkompott (1,9,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Pfannkuchen mit Waldbeerfüllung (Gl,Ei,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	
		Kürbis-Ingwer-Suppe (5,La,Sl,Sw) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Kürbis-Ingwer-Suppe (5,La,Sl,Sw) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 		
Gut und günstig	Spaghetti Arrabiata (Gl,La) 2,30 € / 3,60 € / 4,50 € 				
	Wir kochen was Sie lieben..., Veganer Steckrüben Eintopf mit einem Brötchen (Gl,Sl,Sw) 2,05 € / 3,35 € / 4,20 €     				
Beliebt und gerne gegessen	Wir kochen was Sie lieben ..., Steckrüben Eintopf mit Kochwurst und einem Brötchen (2,3,4,8,Gl,Sl,Sf,Sw) 2,90 € / 4,20 € / 5,25 €   	Hähnchenbrust mit frischer Tomatensoße, Broccoli, Vollkorn Pasta (Gl) 3,15 € / 4,45 € / 5,60 €    	Chinesische Nudeln mit Hähnchenfleisch (2,Gl,Ei,En,So) 2,75 € / 4,05 € / 5,10 €   	Pasta Arrabiata mit Hähnchenstreifen (Gl,La) 3,60 € / 4,90 € / 6,15 € 	Wir kochen was Sie lieben..., Bratwurst Thüringer Art (8,Sl,Sf) , Bratensoße (Sl) , Sauerkraut mit Speck (2,3,8,Sl) , Hausgemachtes Kartoffelpüree (La) 2,90 € / 4,20 € / 5,25 €  
Vegetarisch		Süßkartoffel Kokos Soja Curry (So,Sl,Sf) , Tomatenbulgur (Gl) 2,80 € / 4,10 € / 5,15 €    	Wir kochen was Sie lieben..., Gnocchi mit gebratenem Blumenkohl, Hüttenkäse, Rucola - Topping und Kernen (Gl,Ei,La) 3,30 € / 4,60 € / 5,75 €   	Pikante Gemüsepfanne mit Bohnen (2,Sw) , Mojo Rojo (2) , Röstkartoffeln 3,15 € / 4,45 € / 5,60 €   	3 Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäsefüllung (La) , Kräuterdip (La) , Zucchini-Gurkensalat (6) 3,15 € / 4,45 € / 5,60 € 
Campus Spezial	Fit ins neue Jahr., Schweinefilet vom Grill mit einem Apfel - Cranberry - Chutney (3) , Thymian - Jus (Sl) , Paprika - Bohnenragout 4,80 € / 5,80 € / 7,25 €  	Chicken Bowl,Hähnchenbrust, Mango, Ananas, Zucchini, Avocado, Basmatireis mit Mandarinen Dressing (1,3,9,Ei,So,Sf) 6,00 € / 7,00 € / 8,75 €   	Fit ins neue Jahr., Gebratenes Seelachsfilet (Gl,Fi) , Pasta mit frischem Grünkohl an einer Dijon-Senf-Marinade (2,5,Gl,Sf,Sw) 4,60 € / 5,60 € / 7,00 €   	Fit ins neue Jahr.: Sweet Aloha Bowl mit frischen Hähnchenstreifen, Reismudeln, Avocado, Erdnüsse, Honig Senf Dressing (1,2,3,Gl,Ei,En,So,Sf,Se) 6,50 € / 7,50 € / 9,40 €   	Fit ins neue Jahr.: Gegrillte Maispouardenbrust in Ingwer - Marinade, frische Sesam - Karotten (Se) , Joghurt - Avokado - Dip (3,La) 4,80 € / 5,80 € / 7,25 €  
		Fit ins neue Jahr.: Green Bowl mit frischen Prinzeßbohnen, rote Beete, Avocado, frischem Blattspinat und Erdnussdressing (2,3,Gl,En,So,Sf,Se) 5,60 € / 6,90 € / 8,65 €   		Fit ins neue Jahr.: Veggie Power Bowl, Tofu, Basmatireis, Süßkartoffeln, Avocado, Koriander, Cashew und Wasabi Dressing (1,2,3,5,Gl,Ei,So,Nu,Sf,Se,Sw) 5,60 € / 6,90 € / 8,65 €   	



Mensa Finkenau
Finkenau 35
22081 Hamburg
Mo - Do 11.30 - 14.45 Uhr,
Fr 11.30 - 14.30 Uhr

Wochenplan: 14.01.2019 - 18.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pasta-Bar pro 100g	Pasta mit Cherrytomaten und Pesto (Gl,La,Nu) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta mit Spinat-Gorgonzolasauce (Gl,La,Sl) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta mit Tomatenpesto und Käse (Gl,La,Nu) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta des Tages (Gl,La) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	Pasta des Tages (Gl,La) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 
				Pasta des Tages (Gl,La) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 € 	
Gemüse-Bar pro 100g	gebratene Zucchini, gebackene Aubergine, Broccoli 0,60 € / 0,80 € / 1,00 €   	Wirsing in Rahm (Gl,So,Sl) , Spitzkohl 0,60 € / 0,80 € / 1,00 €   	Karotten, gebratener Blumenkohl (2,Gl,So) 0,60 € / 0,80 € / 1,00 €   	Gemüse des Tages 0,60 € / 0,80 € / 1,00 €   	Gemüse des Tages 0,60 € / 0,80 € / 1,00 €   

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

