



### Mensa HCU

Überseeallee 16

20457 Hamburg

Mo - Fr 11.00 - 14.30 Uhr

-In der Zeit von 12.00 bis 13.30 Uhr nur für

Studierende und Mitarbeiter/innen der

Hamburger Hochschulen geöffnet-

05.08. - 30.08.2019:












































































Mo - Do 8.00 - 15.00 Uhr

Mittagessen: 11.00 - 14.30 Uhr

Fr 8.00 - 14.30 Uhr

Mittagessen: 11.00 - 14.00 Uhr

### Wochenplan: 12.08.2019 - 16.08.2019

|                                     | Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   |
|-------------------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Aus dem Suppentopf und Süßes</b> | Vegane Blumenkohlsuppe (Gl)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>    | Kartoffelsuppe mit Brötchen (1,3,Gl,So,La,Sl)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>  | Mexikanischer Bohneneintopf mit Rind (2,Gl,Sl)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>   | Vegane Süßkartoffelsuppe mit Soja (1,3,Gl,So,Sl)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>     | vegetarische Gulaschsuppe mit Quorn, (Ei,Sl,Sw)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>                            |
|                                     | Topfenknödel mit Kirschkernfüllung (1,Gl,Ei,La), Beerenkompott (1,La)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>  | Germknödel (Gl,Ei,La), Vanillesoße (La)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>   | 2 Quarkkeulchen (Gl,Ei,La), Pflaumenkompott (1,La)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>   | Pfannkuchen mit Waldbeerfüllung (Gl,Ei,La), Apfelkompott (9)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>    | 3 Stück Kartoffelpuffer (Gl,Ei), Apfelmus (3)<br>1,40 € / 2,60 € / 2,80 €<br>                              |
| <b>Gut und günstig</b>              | 5 Nürnberger Bratwürstchen, Sauerkraut mit Speck (2,3,8,Sl), Kartoffelpüree (La)<br>2,50 € / 3,80 € / 5,00 €<br>   | Matjesfilets (2,Fi), Matjessoße Hausfrauen Art (1,3,9,Ei,La,Sf,Sw), Salzkartoffeln<br>2,50 € / 3,80 € / 5,00 €<br>    | Zucchini Hackfleischtopf (Sl), Penne (Gl)<br>2,50 € / 3,80 € / 5,00 €<br>    |   |   |
| <b>Beliebt und gerne gegessen</b>   | Wrap mit Rinderhack, Kidneybohnen, Paprika und Mais (2,Gl)<br>2,80 € / 4,10 € / 5,60 €<br>    | Hähnchenbrust mit Kokos Currysoße (Gl,So), Zuckerschoten (La), Basmatireis<br>3,30 € / 4,60 € / 6,60 €<br>    |  | Susländer grobe Bratwurst (8), Schmorzwiebeln, Kartoffel Möhrenstampf (La)<br>3,20 € / 4,50 € / 6,40 €<br>    | Fischburger (2,9,Gl,Ei,Fi,Sf,Se), Remoulade (1,3,9,Ei,La,Sf,Sw), Pommes Frites (Sf)<br>3,20 € / 4,50 € / 6,40 €<br>   |
| <b>Vegetarisch</b>                  | Süßkartoffel Kokos Soja Curry (So,Sl,Sf), Tomatenbulgur (Gl)<br>2,65 € / 3,95 € / 5,30 €<br>      |   |  | 3 Kartoffeltaschen mit Kräuter Frischkäsefüllung (La), Kräuterdip (La), Zucchini-Gurkensalat (6)<br>3,30 € / 4,60 € / 6,60 €<br>  | Pikante Gemüsepfanne mit Bohnen (2,Sw), Mojo Rojo (2), Röstkartoffeln<br>3,30 € / 4,60 € / 6,60 €<br>   |
| <b>Campus Spezial</b>               |   | Vegetarischer Burger (3,Gl,Ei,Sf), Cole Slaw mit Sojamajo (So,Sf), Pommes Frites (Sf)<br>5,00 € / 6,00 € / 10,00 €<br>   | Seelachs mit Blattspinat, Mozzarella und Mandeln überbacken (Gl,Fi,La,Nu), Kräuter Kartoffeln<br>4,60 € / 5,60 € / 9,20 €<br>    | Olympusteller (Gl,Ei,Sf), Tzatziki (La), Kartoffeltwister (Gl), Krautsalat (3,5,Sw)<br>4,50 € / 5,50 € / 9,00 €<br>    | Putenschnitzel Piccata Milanese (Gl,Ei,La), Tomaten-Basilikumsoße, Spaghetti (Gl)<br>4,40 € / 5,40 € / 8,80 €<br>  |
| <b>Pasta-Bar pro 100g</b>           | Tomtenragout mit Gemüse und Hülsenfrüchte (Sl), Penne (Gl)<br>0,60 € / 0,80 € / 1,20 €<br>    | Vegane Pasta Cremolata mit Paprikasoße (Sl)<br>0,60 € / 0,80 € / 1,20 €<br>    | Vegane Pasta Funghi mit Pilzen (3,So,Sl,Sw), Penne (Gl)<br>0,60 € / 0,80 € / 1,20 €<br>                             | Spaghetti Tomaten Mango Belugalinsenragout (2,Gl,Sl)<br>0,60 € / 0,80 € / 1,20 €<br>    | Pasta a la Romana mit Artischocken und Tomaten (Gl)<br>0,60 € / 0,80 € / 1,20 €<br>                  |
| <b>Aus dem Wok</b>                  |   |   | Gemüsepfanne mit Ananas in Süß-Saurer-Soße (2,Gl,So,Sl,Sf), Reis<br>2,75 € / 4,05 € / 5,50 €<br>                    |   |   |
| <b>Aus dem Wok</b>                  |   |   | Hähnchennuggets mit Wokgemüse und Ananas in Süß-Saurer-Soße (2,Gl,So,Sl,Sf), Reis<br>3,70 € / 4,70 € / 7,40 €<br>   |   |   |



### Mensa HCU

Überseeallee 16  
20457 Hamburg  
Mo - Fr 11.00 - 14.30 Uhr  
–In der Zeit von 12.00 bis 13.30 Uhr nur für Studierende und Mitarbeiter/innen der Hamburger Hochschulen geöffnet–  
05.08. - 30.08.2019:  
Mo - Do 8.00 - 15.00 Uhr  
Mittagessen: 11.00 - 14.30 Uhr  
Fr 8.00 - 14.30 Uhr  
Mittagessen: 11.00 - 14.00 Uhr

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



mit Schwein



mit Rind



mit Fisch



mit Geflügel



vegetarisch



Mensa Vital



laktosefrei



Klima Teller



Vegan



neues Gericht