













































**Mensa Bergedorf**  
Ulmenliet 20  
21033 Hamburg  
Mo - Do 11.15 - 14.30 Uhr,  
Fr 11.15 - 14.00 Uhr

**Wochenplan: 14.10.2019 - 18.10.2019**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gut und günstig</b>		Tomaten Chili Knoblauch Spaghetti mit Tofu (6,GI,So) <b>2,05 € / 3,35 € / 4,20 €</b>	Chili con Carne (2) , Fladenbrot (GI,Ei,So,Se) <b>2,50 € / 3,80 € / 4,75 €</b>	Frikeh, Grünkern mit Tofu, Mangold und Kürbiskerne (GI,So) , Soja-Joghurt Minz Dip (So) <b>2,50 € / 3,80 € / 4,75 €</b>	Weißwürste (8) , Süßer Senf (Sf) , Laugenbrezel (GI) <b>0,00 € / 1,30 € / 1,65 €</b>
		   	 	  	  
					Vegane Carbonara mit Tofuwürfel (1,2,GI,So,SI,Sf) , Conchiglie (GI) <b>2,35 € / 3,65 € / 4,60 €</b>
					  
<b>Beliebt und gerne gegessen</b>	Spaghetti (GI) , Bolognese, Hartkäse (La) <b>2,50 € / 3,80 € / 4,75 €</b>	Paniertes Schweineschnitzel (GI,Ei,La) , Champignonrahmsoße (GI,La,SI) <b>2,80 € / 3,95 € / 5,00 €</b>		Hähnchenbrust in Kardamommarinade (So) , Tomaten Paprika Apfelgemüse mit Bambusstreifen (Sw) , Basmatireis <b>3,30 € / 4,60 € / 5,75 €</b>	5 Nürnberger Bratwürstchen (2,3,4,8,So,Sf) , Zwiebelsoße (SI) , Erbsen- Karotten Gemüse (La) <b>2,25 € / 3,40 € / 4,30 €</b>
				   	
<b>Vegetarisch</b>	Makkaroni Tomatenaufauf mit Basilikumsoße (GI,Ei,La) <b>2,60 € / 3,90 € / 4,90 €</b>	Ägyptische Falafel (GI,SI) , Soja Knoblauchdip (Sf) , Krautsalat (3,5,Sw) <b>2,75 € / 3,90 € / 4,90 €</b>		Kartoffelrösti (3) , gebratenes Gemüse, Joghurt Koriander Dip (1,3,9,Ei,La,Sf) <b>2,65 € / 3,95 € / 4,95 €</b>	
	 	  		 	
<b>Campus Spezial</b>	Putensteak, Kräuterbutter (La) <b>3,85 € / 4,55 € / 5,75 €</b>	Gebratenes Seelachsfilet (GI,Ei,Fi) , Dillrahmsoße (GI,La,Sw) <b>3,20 € / 3,90 € / 4,95 €</b>	Baby Spinatsalat, gebackener Käse (GI,La) , Frühlingszwiebel Quark (La) <b>4,50 € / 5,50 € / 6,90 €</b>	Susländer Nackenbraten, Biersoße (GI,SI) , Spitzkohl, Semmelklöße (GI,Ei) <b>4,70 € / 5,70 € / 7,15 €</b>	Salat mit gebackenen Süßkartoffeln und Hirtenkäse (La,Sf,Se) <b>4,70 € / 5,70 € / 7,15 €</b>
		 		  	
			Putensteak, Champignonrahmsoße (GI,La,SI) , Apfelrotkohl (3,5,Sw) , Kroketten (GI) <b>5,50 € / 6,50 € / 8,15 €</b>		
					
<b>Pasta-Bar pro 100g</b>	Pasta Arcobaleno mit Schinken und Käse (1,2,3,8,La,SI,Sw) , Hartkäse (La) , Penne (GI) <b>0,65 € / 0,85 € / 1,05 €</b>			Pasta Matrigiana mit Speck und Tomaten (2,3,8) , Hartkäse (La) , Vollkorn Penne (GI) <b>0,65 € / 0,85 € / 1,05 €</b>	
					
	Pasta Gorgonzola (La) , Tomatensoße, Hartkäse (La) , Penne (GI) <b>0,65 € / 0,85 € / 1,05 €</b>			Pasta Pizzaiola mit Mozzarella in Tomatensoße (La,SI) , Hartkäse (La) , Vollkorn Penne (GI) <b>0,65 € / 0,85 € / 1,05 €</b>	
					



**Mensa Bergedorf**  
Ulmenliet 20  
21033 Hamburg  
Mo - Do 11.15 - 14.30 Uhr,  
Fr 11.15 - 14.00 Uhr

**Wochenplan: 14.10.2019 - 18.10.2019**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gemüse-Bar pro 100g</b>	glacierte rote Beete, Gemüsepfanne Texas (Gl) , gedünsteter Kohlrabi (La) , Ratatouille (Sl) , Rosmarinkartoffeln <b>0,65 € / 0,85 € / 1,05 €</b>			Mangold mit gerösteten Walnüssen (Nu) , Paprikagemüse mit Mango und Kokosmilch, Orientalisches Linsengemüse (Sl) , Broccoli, Langkorn Wildreis <b>0,65 € / 0,85 € / 1,05 €</b>	
<b>Aus dem Wok</b>	Gemüsepfanne Honey Pepper (Sl,Sw) <b>2,20 € / 3,35 € / 4,25 €</b>		Gemüsepfanne in pikanter Tandoorisoße (2,Gl,So,Sl,Sf) <b>2,20 € / 3,35 € / 4,25 €</b>		
<b>Aus dem Wok</b>	Hähnchenfilets Honey Pepper (Sl,Sw) <b>3,10 € / 4,00 € / 5,05 €</b>		Hähnchennuggets in pikanter Tandoorisoße (2,Gl,So,Sl,Sf) <b>3,10 € / 4,00 € / 5,05 €</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          | Gl = Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse | Sl = Sellerie/-erzeugnisse  |
| 2 = Konservierungsstoffe | 8 = Phosphat            | La = Milch/-erzeugnisse (einschl. Laktose)                       | So = Soja/-erzeugnisse      |
| 3 = Antioxidationsmittel | 9 = Süßungsmittel       |  | Sw = Schwefeldioxid/Sulfite |
| 4 = Geschmacksverstärker | Ei = Ei/-erzeugnisse    | Nu = Schalenfrüchte/-erzeugnisse                                 |                             |
| 5 = Geschwefelt          | Fi = Fisch/-erzeugnisse | Se = Sesam/-erzeugnisse  |                             |
|                          |                         | Sf = Senf/-erzeugnisse   |                             |



mit Alkohol



mit Schwein



mit Rind



mit Fisch



mit Geflügel



vegetarisch



Mensa ~~mit~~ keine laktosehaltigen



Klimafreundlich



Vegan