



Mensa Harburg











































Denickestraße 22, 21073 Hamburg

Mo - Fr 11.00 - 15.00 Uhr

Frühstück 7.45 - 10.30 Uhr

Mittagessen 11.00 - 15.00 Uhr

Wochenplan: 14.10.2019 - 18.10.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aus dem Suppentopf und Süßes	Asiatische Gemüsesuppe mit Geflügel (2,Gl,So,La,Sl,Sf) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Käse-Lauchsuppe mit Rinderhack (1,La,Sl) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	2 Quarkkeulchen (Gl,Ei,La) , Apfelmus (3) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Paprika Polentasuppe mit Hirtenkäse (La,Sl) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Tagessuppe 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €   
	Germknödel mit Schokoladenfüllung (Gl,So,La,Nu) , Vanillesoße (La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Grießspeise (Gl,La) , Beerenkompott (1,9,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Käse-Lauchsuppe mit Rinderhack (1,La,Sl) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 € 	Milchreis (La) , Brombeerkompott (1,La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  	Tagess dessert (La) 1,40 € / 2,60 € / 3,25 €  
Gut und günstig	Veganes Kichererbsencurry mit bunten Gemüsen (So) , Reis 1,90 € / 3,20 € / 4,00 €   				
Beliebt und gerne gegessen	Spaghetti (Gl) , Bolognese, Hartkäse (La) 2,50 € / 3,80 € / 4,75 € 	Schweineschnitzel (1,Gl) , Champignonrahmsauce (Gl,La,Sl) , Pommes Frites (Sf) 3,35 € / 4,65 € / 5,85 € 		Hähnchenbrust in Kardamommarinade (So) , Tomaten Paprikagemüse mit Bambusstreifen, Basmatireis 3,30 € / 4,60 € / 5,75 €    	Texashacksteak (Gl,Ei) , Champignonrahmsauce (Gl,La,Sl) , Spätzle (Gl,Ei) 3,30 € / 4,60 € / 5,75 € 
		Nudeln (Gl) , Bolognese, Hartkäse (La) 2,40 € / 3,70 € / 4,65 € 			Gebackenes Alaska Seelachsfilet (Gl,Fi) , Dillrahmsauce (Gl,La,Sw) , Blattspinat, Salzkartoffeln 3,50 € / 4,80 € / 6,00 €  
Vegetarisch	Makkaroni Tomatenaufauf mit Basilikumsoße (Gl,Ei,La) 2,60 € / 3,90 € / 4,90 €  	Ägyptische Falafel (Gl,Sl) , Soja Knoblauchdip (Sf) , Gemüse Bulgur (Gl,Sl) , Krautsalat (3,5,Sw) 3,30 € / 4,60 € / 5,75 €   	Nudelpfanne mit Zucchini, Staudensellerie und Radicchio (Gl,La,Sl,Sw) , Tomatensoße Napoli 2,75 € / 4,05 € / 5,10 €  	4 Röstiecken, gebratenes Gemüse, Joghurt Koriander Dip (1,3,9,Ei,La,Sf) 2,65 € / 3,95 € / 4,95 €  	
		Yummy Day Aktion, Milchschnitzel - Kraut Burger (3,5,Gl,Ei,La,Se,Sw) , mit Schmand-Senf Dip (1,3,9,Ei,La,Sf) , Zwiebel Gemüse Stippe (Sl) , und Pommes Frites (Sf) , Sauerkraut vegetarisch (Sl) 0,00 € / 1,30 € / 1,65 € 			
Campus Spezial	Putensteak, Broccoli, Tomaten-Basilikumsoße (Gl,La) , Tomaten-Gnocchi (Gl,Ei) 4,95 € / 5,95 € / 7,45 € 				



Mensa Harburg

























Denickestraße 22, 21073 Hamburg

Mo - Fr 11.00 - 15.00 Uhr

Frühstück 7.45 - 10.30 Uhr

Mittagessen 11.00 - 15.00 Uhr

Wochenplan: 14.10.2019 - 18.10.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pasta-Bar pro 100g	Pasta Boscaiola mit Mischpilzen und Speck (2,3,8) , Eliche (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta Pollo mit Geflügelbrust in Tomatensoße (Sl) , Spaghetti (Gl) , Hartkäse (La) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta Boscaiola mit Mischpilzen und Speck (2,3,8) , Eliche (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta con verdure mit buntem Gemüse (6,Sl,Sw) , Pasta (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta Nerone mit Schweinefleisch und Gemüse (La,Sl) , Hartkäse (La) , Farfalle (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 
	Pasta vegane Käsesoße (1,2,Gl,So) , Pasta (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta Tomaten-Basilicumsoße (So) , Pasta (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta Florentin mit Blattspinat (Gl,So,Sl) , Pasta (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta Campagnola mit Kürbis, Bohnen und Hähnchenstreifen, Pasta, Eliche (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Pasta Funghi mit Pilzen in veganer Rahmsoße (Gl,So,Sl,Sw) , Pasta (Gl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 
Gemüse-Bar pro 100g	Broccoli, Karotten Pastinakenmix mit frischer Petersilie, Gratiniertes Blumenkohl mit Sonnenblumenkernen (1,2) , Zuckerschoten, Gemüse Bulgur (Gl,Sl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Gartenbohnen mit Pfifferlingen und Cherrytomaten, Mais mit Gemüsestreifen (Sl) , gebratene Paprika, Tomaten-Oliven-Ragout (6) , Gnocchi (Gl,Ei) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Erbesen, Gebratene Paprika (Gl,Ei,So,Sl,Sf) , Gebratene Champignons, Bulgur (Gl,Sl) , gebratene Drillinge, Gnocchi (Gl,Ei) , Möhren mit Ingwer (Sl) 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	Erbesen-Mais Gemüse (1) , Fingermöhrrchen (1) , Blumenkohl, Prinzessbohnen, Rosmarinkartoffeln 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 	glacierte rote Beete, Gemüsepfanne Texas (Gl) , gedünsteter Kohlrabi, Ratatouille (Sl,Sw) , Rosmarinkartoffeln 0,65 € / 0,85 € / 1,05 € 
Aus dem Wok		Gemüsepfanne Honey Pepper (Sl,Sw) , Mi-Nudeln (Gl,Ei) 2,75 € / 4,05 € / 5,10 € 		Gemüsepfanne Hot Spice (2,Sl,Sw) , Basmatireis 2,75 € / 4,05 € / 5,10 € 	Gemüsepfanne Thai Green (2,3,Gl,So,Sl,Sw) , Basmatireis 2,75 € / 4,05 € / 5,10 € 
Aus dem Wok		Hähnchenfilets Honey Pepper (Sl,Sw) , Mi-Nudeln (Gl,Ei) 3,70 € / 4,70 € / 5,90 € 		Rindfleischstreifen Hot Spice (2,Sl,Sw) , Basmatireis 3,70 € / 4,70 € / 5,90 € 	Hähnchenfilets in süß saurer Soße (2,Gl,So,Sl,Sf,Sw) , Basmatireis 3,70 € / 4,70 € / 5,90 € 
Aktion			Yummy Day Aktion, vegetarische Bratwurst (Ei) , mit verschiedenen Grillsoßen "Curry Ketchup und / oder Ajvar BBQ" (2,9,Sl,Sf) , Pommes Frites (Sf) 2,85 € / 4,15 € / 5,20 € 		
			Yummy Day Aktion, Geflügelbratwurst (La,Sl) , mit verschiedenen Grillsoßen "Curry Ketchup und / oder Ajvar BBQ" (2,9,Sl,Sf) , Pommes Frites (Sf) 2,85 € / 4,15 € / 5,20 € 		
			Yummy Day Aktion, Currybratwurst (3,4,8,Sf) , mit verschiedenen Grillsoßen "Curry Ketchup und / oder Ajvar BBQ" (2,9,Sl,Sf) , Pommes Frites (Sf) 2,85 € / 4,15 € / 5,20 € 		



Mensa Harburg

Denickestraße 22, 21073 Hamburg

Mo - Fr 11.00 - 15.00 Uhr

Frühstück 7.45 - 10.30 Uhr

Mittagessen 11.00 - 15.00 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

2 = Konservierungsstoffe

3 = Antioxidationsmittel

4 = Geschmacksverstärker

5 = Geschwefelt

6 = Geschwärzt

8 = Phosphat

9 = Süßungsmittel

Ei = Ei-erzeugnisse

Fi = Fisch/-erzeugnisse

Gl = Glutenhaltiges Getreide und

daraus hergestellte Erzeugnisse

La = Milch/-erzeugnisse (einschl.

Laktose)

Nu =

Schalenfrüchte/-erzeugnisse

Se = Sesam/-erzeugnisse

Sf = Senf/-erzeugnisse

Sl = Sellerie/-erzeugnisse

So = Soja/-erzeugnisse

Sw = Schwefeldioxid/Sulfite



mit Alkohol



mit Schwein



mit Rind



mit Fisch



mit Geflügel



vegetarisch



Mensa



keine laktosehaltigen Lebensmittel



keine Leber



Vegan