

MENSA, CAMPUS ESSEN

09.03.–13.03.2026



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
1	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung und Grünkohlsoße (awe,g,i,1) 2,15 € 4,01 €	Tortilla Chili con Carne Style (g,1) 2,88 € 5,35 €	Kartoffel-Wirsingpfanne mit Walnuss-Apfel-Dip (hwa,i,3) 1,86 € 3,47 €	Gebratener Reis ^{BIO} mit Gemüse, Ei und Hähncheninnenfilet (awe,c,f,i) 2,63 € 4,89 €	Warmer Kaiserschmarrn mit Vanillesoße (awe,c,g) 2,59 € 4,82 €
2	Mediterrane Hackfleisch-Nudel ^{BIO} - Pfanne mit Gemüse und Tomaten (awe,i) 2,15 € 4,01 €	Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffelsalat (aha,awe,d,j) 3,15 € 5,86 €	Schweinegulasch Toskana im Reiserand ^{BIO} (age,awe,f,i) 2,59 € 4,82 €	"Pulled-Porkpfanne BBQ" mit Paprika und Zwiebeln (i) 2,42 € 4,51 €	Paniertes Seelachsfilet mit Remoulade (awe,c,d,g,j,1,9) 2,44 € 4,55 €
Vegan	Frühlingsrolle "Sweet Chili" (awe,f,i) 2,53 € 4,70 €	Sojastreifen "Budapest" mit Paprikastreifen, Tomaten und Wurzelgemüse (age,awe,f,i,1) 1,68 € 3,12 €	Steakhouse Pommes "Street Food Style" mit Sojabolognese, Jalapenos und veganer Käse (f,i,1) 2,09 € 3,89 €	Hausgemachte Linsenasagne mit Tomatensoße (age,awe,f,i,1) 2,71 € 4,62 €	Grüne Tortellini mit veganer Käsesoße, bunten Gemüsestreifen und Rucola (awe,f,i,1) 2,71 € 5,05 €
Eintopf	"Blumenkohleintopf mit Kartoffeln und Kichererbsen" (i) 1,70 € 3,16 €	Unser Bestseller: Ungarische Gulaschsuppe (age,awe,f,i) 3,44 € 6,39 €	Linseneintopf (i) 1,59 € 2,97 €	Afrikanischer Ananas-Erdnuß-Eintopf "planted." (awe,e,f,i,j) 2,34 € 4,35 €	Möhren "Durcheinander" (i,1) 1,84 € 3,43 €

MENSA, CAMPUS ESSEN

09.03.–13.03.2026



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Wok-/Grill	<p>"Pierogi" mit Kartoffel-Quarkfüllung, Gemüsesaft und Schnittlauch-Crème-fraîche (awe,c,g,i,1)</p> <p>2,84 € 4,94 €</p>	<p>"Burger vom Feld" - Kross gebratenes Gemüsepatty im Burgerbrötchen mit Pommes frites (awe,c,i,j,k,1)</p> <p>5,94 € 8,26 €</p>	<p>Tofino-Surfbowl mit glasier-tem Lachs (d,g,k,7)</p> <p>5,46 € 7,75 €</p>	<p>Doradenfilet auf Band-nudeln mit Pesto und Kirschtomaten (awe,c,d,g,hma,2)</p> <p>6,32 € 8,66 €</p>	<p>Choriatiki salata Griechischer Gemüsesalat mit roten Linsen, Oliven, Gurken, Tomaten, Paprika und gebratenem Halloumi (c,g,j,1,3,6)</p> <p>5,67 € 7,97 €</p>
Pasta 1	<p>Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (awe,c,g,hca,i,2)</p> <p>3,98 € 6,16 €</p>	<p>Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (awe,c,g,hca,i,2)</p> <p>3,98 € 6,16 €</p>	<p>Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (awe,c,g,hca,i,2)</p> <p>3,98 € 6,16 €</p>	<p>Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (awe,c,g,hca,i,2)</p> <p>3,98 € 6,16 €</p>	
Suppe	<p>Tomatencremesuppe (awe,f,i,1)</p> <p>0,39 € 0,73 €</p>	<p>Champignonsuppe (awe,f,i,l,1,3)</p> <p>0,48 € 0,89 €</p>	<p>Brokkolisuppe (awe,f,i,1)</p> <p>0,35 € 0,65 €</p>	<p>Kohlrabicremesuppe (awe,f,i,1)</p> <p>0,39 € 0,73 €</p>	<p>Asiatische Gemüsesuppe (awe,f,i)</p> <p>0,64 € 1,19 €</p>
Beilage 1	<p>Pommes frites</p> <p>0,62 € 1,16 €</p>	<p>Kartoffeln (1)</p> <p>0,50 € 0,92 €</p>	<p>Spätzle (awe)</p> <p>0,60 € 1,12 €</p>	<p>Kartoffel Wedges</p> <p>0,81 € 1,50 €</p>	<p>Kartoffeln (1)</p> <p>0,50 € 0,92 €</p>
Beilage 2	<p>Reis mit Gemüse (i,1)</p> <p>0,62 € 1,16 €</p>	<p>Penne Rigate (awe)</p> <p>0,33 € 0,62 €</p>	<p>Steakhouse Pommes</p> <p>0,79 € 1,46 €</p>	<p>Kartoffeln (1)</p> <p>0,50 € 0,92 €</p>	<p>Pommes frites</p> <p>0,62 € 1,16 €</p>



MENSA, CAMPUS ESSEN

09.03.–13.03.2026



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Gemüse 1	Brokkoli (i,1) 0,81 € 1,50 €	Delikatessbohnen (i,1) 0,54 € 1,00 €	Erbsen (i,1) 0,60 € 1,12 €	Fingerkarotten (i,1) 0,52 € 0,96 €	Romanobohnen (i,1) 0,70 € 1,31 €
Gemüse 2	Balkangemüse (i,1) 0,60 € 1,12 €	Kaisergemüse (i,1) 0,64 € 1,19 €	Mexicogemüse (i,1) 0,81 € 1,50 €	Blumenkohl (i,1) 0,54 € 1,00 €	
Salat	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,66 € 1,23 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,66 € 1,23 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,66 € 1,23 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,66 € 1,23 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,66 € 1,23 €
Dessert 1	Erdbeercremejoghurt (g) 0,62 € 1,16 €	Grießpudding mit Himbeeren (awe,g) 0,85 € 1,58 €	Quark mit Erdbeeren (g) 0,79 € 1,46 €	Vanillepudding (g,1) 0,66 € 1,23 €	Blaubeerjoghurt (g) 0,70 € 1,31 €
Dessert 2		Erdbeercremejoghurt (g) 0,62 € 1,16 €	Grießpudding mit Himbeeren (awe,g) 0,85 € 1,58 €		

