

MENSA, CAMPUS ESSEN

19.05.–23.05.2025




























	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
1	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung und Stielmusrahmsoße (awe,g,i,1) 2,12 € 4,13 €	Semmelknödel mit Waldpilzen (age,awe,c,f,g,i,l,1,3) 1,92 € 3,74 €	Kartoffel-Spitzkohlpfanne mit Walnuss-Apfeldip (hwa,i,3) 1,86 € 3,63 €	Gebratener Reis ^{BIO} mit Gemüse, Ei und Hähncheninnenfilet (awe,b,c,f,i) 2,54 € 4,95 €	Warmer Kaiserschmarrn mit Vanillesoße (awe,c,g) 2,50 € 4,88 €
2	Mediterrane Hackfleisch-Nudel ^{BIO} - Pfanne mit Gemüse und Tomaten (awe,i) 2,08 € 4,06 €	Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffelsalat (aha,awe,d,j) 3,04 € 5,93 €	Schweinegulasch Toskana im Reiserand ^{BIO} (age,awe,f,i) 2,50 € 4,88 €	"Pulled-Porkpfanne BBQ" mit Paprika und Zwiebeln (i) 2,34 € 4,56 €	Paniertes Seelachsfilet mit Remoulade (awe,c,d,g,j,1,9) 2,36 € 4,60 €
Vegan	Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung und Sweet Chilisoße (awe,f,i) 2,44 € 4,76 €	Sojastreifen Budapest mit Paprikastreifen und Tomate (age,awe,f,i,1) 1,62 € 3,16 €	Pommes frites "Street Food Style" mit Sojabolognese (f,i,1) 2,02 € 3,94 €	Hausgemachte Linsenasagne mit Tomatensoße (age,awe,f,i,1) 2,14 € 4,17 €	Grüne Tortellini mit veganer Käsesoße, bunten Gemüsestreifen und Rucola (awe,f,i,1) 2,62 € 5,11 €
Eintopf	"Blumenkohleintopf mit Kartoffeln und Kichererbsen" (i) 1,64 € 3,20 €	Unser Bestseller: Ungarische Gulaschsuppe (age,awe,f,i) 3,32 € 6,47 €	Linseneintopf (i) 1,54 € 3,00 €	Afrikanischer Ananas-Erdnuß-Eintopf "planted." (awe,e,f,i,j) 2,26 € 4,41 €	Möhren "Durcheinander" (i,1) 1,78 € 3,47 €



MENSA, CAMPUS ESSEN

19.05.–23.05.2025



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Wok-/Grill	<p>Frankreich Aktion Cog au vin in Wein gegartes Geflügel mit Speck, provinzielles Gemüse und Tomaten-Reis  (A,i,l,2,3,8)</p>  <p>5,74 € 7,61 €</p>	<p>"Pimp your Burger" - Kross gebratenes Gemüse-Patty mit Pommes frites und Toppings nach Wahl (aha, awe,c,i,j,k,1)</p>  <p>5,82 € 7,69 €</p>	<p>Tofino-Surfbowl mit glasier-tem Lachs (d,g,k,7)</p>  <p>5,28 € 7,15 €</p>	<p>Digitaler Kochwettbewerb 2025 Livs Tofu Butter Chicken (f,g,i,7)</p>  <p>3,64 € 5,51 €</p>	<p>Choriatiki salata Griechischer Gemüsesalat mit roten Linsen, Oliven, Gurken, Tomaten, Paprika und gebratenem Halloumi (c,g,j,l,1,3,6)</p>  <p>5,48 € 7,35 €</p>
Aktion	<p>Frankreich Aktion Mousse au chocolate (g)</p>  <p>1,60 € 1,60 €</p>				
Suppe	<p>Frankreich Aktion Lauchrahmsuppe Französisch (A,awe,f,i,l,1)</p>  <p>0,56 € 1,09 €</p>	<p>Champignonsuppe (awe,f,i,l,1,3)</p>  <p>0,46 € 0,90 €</p>	<p>Brokkolisuppe (awe,f,i,1)</p>  <p>0,34 € 0,66 €</p>	<p>Kohlrabicremesuppe (awe,f,i,1)</p>  <p>0,38 € 0,74 €</p>	<p>Asiatische Gemüsesuppe (awe,f,i)</p>  <p>0,62 € 1,21 €</p>
Beilage 1	<p>Pommes frites</p>  <p>0,60 € 1,17 €</p>	<p>Kartoffeln (1)</p>  <p>0,44 € 0,86 €</p>	<p>Reis </p>  <p>0,46 € 0,90 €</p>	<p>Kartoffel Wedges</p>  <p>0,72 € 1,40 €</p>	<p>Kartoffeln (1)</p>  <p>0,44 € 0,86 €</p>
Beilage 2	<p>Reis  mit Gemüse (i,1)</p>  <p>0,60 € 1,17 €</p>	<p>Penne Rigate  (awe)</p>  <p>0,36 € 0,70 €</p>	<p>Steakhouse Pommes</p>  <p>0,86 € 1,68 €</p>	<p>Kartoffeln (1)</p>  <p>0,44 € 0,86 €</p>	<p>Pommes frites</p>  <p>0,60 € 1,17 €</p>



MENSA, CAMPUS ESSEN

19.05.–23.05.2025



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Gemüse 1	Brokkoli (i,1) 0,66 € 1,29 €	Delikatessbohnen (i,1) 0,44 € 0,86 €	Erbsen (i,1) 0,48 € 0,94 €	Fingerkarotten (i,1) 0,44 € 0,86 €	Romanobohnen (i,1) 0,54 € 1,05 €
Gemüse 2	Balkangemüse (i,1) 0,46 € 0,90 €	Kaisergemüse (i,1) 0,50 € 0,98 €	Mexicogemüse (i,1) 0,64 € 1,25 €	Blumenkohl (i,1) 0,42 € 0,82 €	
Salat	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,64 € 1,25 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,64 € 1,25 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,64 € 1,25 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,64 € 1,25 €	Kleine Salatschale (c,g,j,1) 0,64 € 1,25 €
Dessert 1	Erdbeercremejoghurt (g) 0,46 € 0,90 €	Grießpudding mit Himbeeren (awe,g) 0,98 € 1,91 €	Quark mit Erdbeeren (g) 0,72 € 1,40 €	Rote Grütze mit Vanillesoße (g,1) 0,56 € 1,09 €	Blaubeerjoghurt (g) 0,66 € 1,29 €

