

MENSA, CAMPUS ESSEN

16.03.–20.03.2026






































































| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|----------------|---|--|--|--|---|
| 1 | Gefüllte Gnocchis mit Paprikasoße (age,awe,f,g,i,1) 1,99 € 3,70 € | Makkaroni ^{BIO} Käse Auflauf mit buntem Gemüse (awe,c,g,i,1,2) 2,15 € 4,01 € | Hausgemachte Rahm-Käsespätzle mit Lauchstreifen und Röstzwiebeln (adi,awe,c,g,i,1) 2,34 € 4,35 € | Rucola-Süßkartoffelschnitten mit Kräuter-Béchamel (age,awe,f,i,1) 1,61 € 3,00 € | Currywurst (3) 1,86 € 3,46 € |
| 2 | Paniertes Hähnchenschnitzel mit Rahmsoße (age,awe,f,g,i,1) 2,36 € 4,39 € | Gebratenes Buntbarschfilet mit Lauchrahmsoße (awe,d,g,i,1,3,7) 2,82 € 5,24 € | Schweinenacknbraten mit Malzbier-Zwiebelsoße (age,awe,f,i) 2,40 € 4,47 € | Putengulasch in einer fruchtigen Currysoße (awe,f,g,i,1) 3,35 € 6,24 € | Zwei Backfischfilets mit Remouladensoße (awe,c,d,g,j,1,9) 2,67 € 4,97 € |
| Vegan | "Chili con Soja", mit Kidneybohnen, Mais und Fladenbrot (age,awe,f,i,k) 1,97 € 3,66 € | Kartoffel-Gemüsepfanne mit Falafelbällchen, Cashewkernen und Koriander (awe,hca,i) 2,02 € 3,76 € | Rote Linsen Masala mit gehackten Tomaten, Kokosmilch, Ingwer und Basmati-Reis ^{BIO} (i) 2,28 € 4,24 € | Kadala Thel mit Kichererbsen, Tomaten, Kokosflocken und Chili dazu Reis ^{BIO} (awe,f,i) 3,87 € 7,20 € | Gulasch von der rheinischen Knolle mit Haferschmand (age,aha,awe,f,i) 1,54 € 2,87 € |
| Eintopf | Eintopf von grünen Bohnen (i) 1,80 € 3,35 € | Deftiger Grünkohl-Kartoffeltopf (i,j,1) 1,74 € 3,24 € | Lauchrahmtopf mit Kartoffelwürfeln und Suppengemüse (awe,f,i,1) 1,67 € 3,12 € | Erbseintopf (i) 1,79 € 3,32 € | Brasilianischer Gemüse-eintopf mit roten Bohnen und Mais (i) 1,66 € 3,08 € |



MENSA, CAMPUS ESSEN

16.03.–20.03.2026



| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|-------------------|--|--|--|---|---|
| Wok-/Grill | Khao Pad Gai - Gebratener thailändischer Reis  mit Ei und Putenfleisch (a,g,e,w,c,f,i,k)   3,97 € 6,16 € | Knusprige Schweinshaxe aus dem Ofen mit Kartoffelpüree und feinem bayrischen Krautsalat (a,g,e,w,f,g,i,j,1)   | Cremige Wildlachs- Pasta mit Tomaten und Hirtenkäse (a,w,e,d,g)    | Cevapcici mit Zwiebelringen, Zaziki dazu Pommes Frites und Salat (a,w,e,c,g,j,1)   | Paniertes Schnitzel mit Parmesan und Spaghetti  in Tomatensoße (a,w,e,c,g,i,1,2)   |
| Pasta 1 | Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (a,w,e,c,g,hca,i,2)   | Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (a,w,e,c,g,hca,i,2)    | Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (a,w,e,c,g,hca,i,2)    | Pasta wahlweise mit Rinderbolognese, Edel-Käsesoße oder veganem Tomatesugo (a,w,e,c,g,hca,i,2)    | |
| Suppe | Karotten-Ingwersuppe (a,w,e,f,i,1)   | Blumenkohlrahmsuppe (a,w,e,f,i,1)    | Curry-Rahmsuppe (a,w,e,f,i)   | Paprikarahmsuppe (a,w,e,f,i,1)    | Kräutersuppe (a,w,e,f,i,1)   |
| Beilage 1 | Reis    | Rosmarinkartoffeln    | Kartoffeln (1)    | Nudeln  mit Gemüse (a,w,e,i)    | Kartoffeln (1)    |
| Beilage 2 | Krokette(n) (a,w,e)   | Kartoffel Wedges    | Reis    | Reis     | Pommes frites    |



MENSA, CAMPUS ESSEN

16.03.–20.03.2026



| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|------------------|--|--|---|--|---|
| Gemüse 1 | Rahmkohlrabi (awe,f,i,1) 0,43 € 0,81 € | Paprika-Mais-Mix (i,1) 0,91 € 1,69 € | Wirsing in Sojarahm (awe,f,i,1) 0,46 € 0,85 € | Mischgemüse (i,1) 0,83 € 1,54 € | Erbsen und Fingerkarotten (i,1) 0,58 € 1,08 € |
| Gemüse 2 | Blumenkohl (i,1) 0,54 € 1,00 € | Brokkoli (i,1) 0,81 € 1,50 € | Kaisergemüse (i,1) 0,64 € 1,19 € | Delikatessbohnen (i,1) 0,56 € 1,04 € | |
| 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 | Joghurt mit Kirschen (g) 0,83 € 1,54 € | Vanillepudding (g,1) 0,66 € 1,23 € | Milchreis mit Zimt und Zucker (g) 0,81 € 1,50 € | Pfirsichquark (g) 0,83 € 1,54 € | Erdbeercremejoghurt (g) 0,62 € 1,16 € |