

# MENSA, CAMPUS ESSEN

## 03.06.–07.06.2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>1</b>	<b>Kartoffelgnocchi mit frischem Gemüse und Kräuter-Sahnesoße (awe,c,g,i)</b>  2,06 €   4,02 €	<b>Schupfnudeln mit karamellisierten Äpfeln, Ahornsirup und Vanillesoße (awe,c,g,3)</b>  2,46 €   4,80 €	<b>Blumenkohl-Brokkoligratin mit Béchamelsoße (awe,c,g,i)</b>  1,76 €   3,43 €	<b>Zwei Spinatknödel mit Kräuter-Zwiebelsoße (awe,c,g,i)</b>  2,00 €   3,90 €	<b>One Pot aus dem Ofen mit Kartoffeln, Gemüse und Cheddar (g,i,1)</b>  1,90 €   3,71 €
<b>2</b>	<b>Putengulasch "Süß-Sauer" mit Koriander (i,j,k)</b>  2,40 €   4,68 €	<b>Gebrautes Tilapiafilet mit Meerrettich-Sahnesoße (awe,d,g,i,l,3)</b>  2,34 €   4,56 €	<b>Gebackener Hackbraten mit Balkansoße (age,awe,c,f,i,j)</b>  2,54 €   4,95 €	<b>Spaghetti "Bolognese" (age,awe,f,i)</b>  2,30 €   4,49 €	<b>Zwei Kutterfrikadellen mit Remouladensoße (awe,d,g,j,9)</b>  2,18 €   4,25 €
<b>Vegan</b>	<b>Orientalische Couscouspfanne mit Gemüse, Mango, Rosinen, Nüssen und Soja-Joghurdip (awe,f,hwa)</b>  1,96 €   3,82 €	<b>"Chili con Soja" mit Kidneybohnen, Mais und Fladenbrot (age,awe,f,i,k)</b>  1,90 €   3,71 €	<b>Pikante Sesamnudeln mit asiatischem Pfannengemüse (awe,e,f,i,j,k)</b>  1,98 €   3,86 €	<b>Rote Bete Gnocchis mit Gemüse, Champignons und gehackten Walnüssen (awe,hwa)</b>  1,98 €   3,86 €	<b>Bunte Tortellini-Gemüsepfanne mit Tomatensoße (awe,i)</b>  2,22 €   4,33 €
<b>Eintopf</b>	<b>"planted.Chicken" Eintopf mit Curry und Gemüse (i)</b>  2,34 €   4,56 €	<b>Wirsing Eintopf (i)</b>  2,24 €   4,37 €	<b>Mediterraner Tomaten-Zucchini-Eintopf (awe,i)</b>  1,62 €   3,16 €	<b>Gartengemüse-Eintopf mit Nudeln (awe,i)</b>  1,86 €   3,63 €	<b>Eintopf von grünen Bohnen (i)</b>  1,72 €   3,35 €



# MENSA, CAMPUS ESSEN

## 03.06.–07.06.2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Wok-/Grill</b>	<p>Medium gegartes Roastbeef mit Kräuterbutter, Pommes frites und hausgemachtem Krautsalat (g)</p> <p>7,74 €   9,61 €</p>	<p>Weißer Stangenspargel mit Putenschnitzelchen, dazu Sc.Hollandaise oder zerlassene Butter und neue Kartoffeln (awe,c,g,i)</p> <p>7,70 €   9,57 €</p>	<p>Weißer Stangenspargel mit Buntbarschfilet, dazu Sc.Hollandaise oder zerlassene Butter und neue Kartoffeln (awe,c,d,g,i,3)</p> <p>7,98 €   9,85 €</p>	<p>Weißer Stangenspargel mit Hähnchenbrustfilet, dazu Sc.Hollandaise oder zerlassene Butter und neue Kartoffeln (c,g,i)</p> <p>8,24 €   10,11 €</p>	<p>"Plant-based Schnitzel vom Feld" mit frischen Rahm-champignons, Pommes frites und Salat (age, awe,f,i,j)</p> <p>5,54 €   7,41 €</p>
<b>Suppe</b>	<p>Gemüsecremesuppe (awe,f,i)</p> <p>0,42 €   0,82 €</p>	<p>Blumenkohlrahmsuppe (awe,f,i)</p> <p>0,53 €   1,03 €</p>	<p>Champignonsuppe (awe,f,i)</p> <p>0,55 €   1,08 €</p>	<p>Brokkolisuppe (awe,f,i)</p> <p>0,72 €   1,40 €</p>	<p>Rote Linsen-Kartoffelsuppe (i)</p> <p>0,56 €   1,10 €</p>
<b>Beilage 1</b>	<p>Pommes frites</p> <p>0,60 €   1,17 €</p>	<p>Reis </p> <p>0,46 €   0,90 €</p>	<p>Mie Nudeln (awe)</p> <p>0,56 €   1,09 €</p>	<p>Pommes frites</p> <p>0,60 €   1,17 €</p>	<p>Reis </p> <p>0,46 €   0,90 €</p>
<b>Beilage 2</b>	<p>Penne Rigate  mit Gemüse (awe,i)</p> <p>0,47 €   0,91 €</p>	<p>Kartoffeln</p> <p>0,44 €   0,86 €</p>	<p>Kartoffeln</p> <p>0,44 €   0,86 €</p>	<p>Reis  mit Erbsen</p> <p>0,62 €   1,21 €</p>	<p>Kartoffeln</p> <p>0,44 €   0,86 €</p>
<b>Gemüse 1</b>	<p>Cordial Mischgemüse (i)</p> <p>0,60 €   1,17 €</p>	<p>Mischgemüse (i)</p> <p>0,64 €   1,25 €</p>	<p>Leipziger Allerlei (i)</p> <p>0,58 €   1,13 €</p>	<p>Delikatessbohnen (i)</p> <p>0,43 €   0,84 €</p>	<p>Kaisergemüse (i)</p> <p>0,48 €   0,94 €</p>
<b>Gemüse 2</b>	<p>Pariser Karotten (i)</p> <p>0,66 €   1,29 €</p>	<p>Blattspinat in Sojarahm (awe,f,i)</p> <p>0,60 €   1,17 €</p>	<p>Blumenkohl-Brokkoli-Mix (i)</p> <p>0,54 €   1,05 €</p>	<p>Balkangemüse (i)</p> <p>0,46 €   0,90 €</p>	



# MENSA, CAMPUS ESSEN

## 03.06.–07.06.2024



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Salat</b>	<b>Kleine Salatschale (c,g,j,9)</b>  0,60 €   1,17 €	<b>Kleine Salatschale (c,g,j,9)</b>  0,60 €   1,17 €	<b>Kleine Salatschale (c,g,j,9)</b>  0,60 €   1,17 €	<b>Kleine Salatschale (c,g,j,9)</b>  0,60 €   1,17 €	<b>Kleine Salatschale (c,g,j,9)</b>  0,60 €   1,17 €
<b>Dessert 1</b>	<b>Joghurt mit Kirschen (g)</b>  0,59 €   1,14 €	<b>Buttermilchdessert mit Erdbeeren (g)</b>  0,63 €   1,24 €	<b>Grießpudding mit Himbeeren (awe,g)</b>  0,74 €   1,44 €	<b>Mangoquark (g)</b>  0,64 €   1,24 €	<b>Joghurt mit Ananas (g)</b>  0,52 €   1,01 €
<b>Aktion</b>		<b>Weißer Stangenspargel mit einem Schnitzel vom Feld, Kräuterrahmsoße und neue Kartoffeln (awe,f,i,j)</b>  7,98 €   9,85 €	<b>Weißer Stangenspargel mit einem Schnitzel vom Feld, Kräuterrahmsoße und neue Kartoffeln (awe,f,i,j)</b>  7,98 €   9,85 €	<b>Weißer Stangenspargel mit einem Schnitzel vom Feld, Kräuterrahmsoße und neue Kartoffeln (awe,f,i,j)</b>  7,98 €   9,85 €	

