


















# Speiseplan

Mensa Neustadtwall (KW 03: 14.01. - 18.01.2019)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen 1	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Gebratene Krakauer mit Curryketchup und Pommes frites 2, 3, 4, 11, l, j 5, l, j A: 2,35€   B: 4,35€ </p>	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Oldenburger Grünkohl mit Kochwurst und Salzkartoffeln 2, 3, a4, j 2, 3 A: 2,35€   B: 4,35€ </p> <p>Bremer Pinkel a4 A: 0,95€   B: 1,05€ </p> <p>Kasseler 2, 3 A: 0,95€   B: 1,05€ </p>	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Putengeschnetzeltes "Züricher Art" mit Champignons, Spätzle und Blattsalat in Joghurt-Dressing a1, g a1, c g A: 2,35€   B: 4,35€ </p>	<p>Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Dillrahmsauce gebutterten Karotten und Salzkartoffeln a1, d 1, a1, g g *** Dessert A: 2,35€   B: 4,35€ </p>	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Käse-Tortellini in mediterraner Tomatensauce dazu Salat der Saison in Dressing a1, c, g 1, a1 A: 2,35€   B: 4,35€ </p>
Essen 1 Vegetarisch	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Vegetarische Bratwurst mit Curryketchup und Pommes Frites a1, c 5, l, j A: 2,35€   B: 4,35€ </p>	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln c, g a1, g A: 2,35€   B: 4,35€ </p>	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Gemüseragout mit Champignons, Spätzle und Blattsalat in Joghurt-Dressing a1 a1, c g A: 2,35€   B: 4,35€ </p>	<p>Gemüsestäbchen mit Dillrahmsauce gebutterten Karotten und Salzkartoffeln a1, c, g, i 1, a1, g g *** Dessert A: 2,35€   B: 4,35€ </p>	<p>Tagessuppe ***</p> <p>Käse-Tortellini in mediterraner Tomatensauce dazu Salat der Saison in Dressing a1, c, g 1, a1 A: 2,35€   B: 4,35€ </p>
Essen 2	<p>Linseneintopf mit Gemüse und Kartoffeln i A: 1,35€   B: 3,15€ </p>	<p>Milchreis mit heißen Früchten dazu Zimt und Zucker g A: 1,35€   B: 3,15€ </p>	<p>Frischer Wirsingkohleintopf mit Kartoffeln i A: 1,35€   B: 3,15€ </p>	<p>Allgäuer Käsespätzle mit geschmelzten Zwiebeln 1, a1, c, g A: 1,35€   B: 3,15€ </p>	<p>Gebratene Geflügelfrikadelle mit buntem Nudelsalat a1, c, g, j 1, c, j A: 1,35€   B: 3,15€ </p>

Front Cooking

Nudelpfanne <sup>a1</sup>

"Diabolo"

A: 1,30€ | B: 1,45€



Gemüse in  
scharfer

Tomatensauce <sup>1, a1, i</sup>

A: 1,30€ | B: 1,45€



Putenbruststreifen

A: 2,50€ | B: 2,75€



2 gebratene <sup>b</sup>

Scampispieße

A: 2,50€ | B: 2,75€



Paprika- Chilisauc

A: 0,50€ | B: 0,55€



Asiatisches <sup>f</sup>

Wokgemüse

A: 1,30€ | B: 1,45€



Duftreis

A: 0,80€ | B: 0,90€



Paniertes

Schweineschnitzel <sup>1, a1, c, e</sup>

A: 3,00€ | B: 3,30€



Champignons  
a la Creme <sup>1, a1, g</sup>

A: 1,30€ | B: 1,45€



Kartoffeltwister <sup>a1</sup>

A: 1,30€ | B: 1,45€



Kasselerrückensteak <sup>2, 3</sup>

vom Grill

A: 3,00€ | B: 3,30€



auf Ananaskraut

A: 0,80€ | B: 0,90€



Röstzwiebelpüree <sup>a1, g</sup>

A: 1,30€ | B: 1,45€



Gebackene

Calamariringe <sup>1, 4, a1, n</sup>

mit Salatbeilage,

A: 2,50€ | B: 2,75€



Aioli <sup>1, c, g</sup>

A: 0,50€ | B: 0,55€



ofenfrisches <sup>a1, a2, a5, f, g</sup>

Baguette

A: 0,50€ | B: 0,55€



mensaVital

Vegan



Bohnen-

Bulgurragout <sup>a1, e, h3</sup>

mit Champignons,  
Paprika und

Walnüssen,

dazu Bananen-Soja-  
Shake <sup>4, f</sup>

A: 4,10€ | B: 4,60€



Orientalische

Gemüsepfanne <sup>a1, f, m</sup>

mit Zartweizen  
und

geröstetem Sesam

A: 3,90€ | B: 4,40€



Kichererbsen-

Tomaten-

eintopf mit

Pinienkernen und  
ein Brötchen <sup>a1, a5</sup>

A: 3,90€ | B: 4,40€



Wok-Gemüsereis <sup>a1, f, h4, m</sup>

mit

Mungobohnensprossen  
und gerösteten

Cashewkernen

A: 4,10€ | B: 4,60€



Sauerkraut-Paprika- <sup>a1, f</sup>

Tofueintopf,

dazu ein

Vollkornbrötchen





























Erdbeerkompott

mit Basilikum

A: 4,60€ | B: 5,00€



Pasta Buffet  
pro 100g

Vollkorn-Spaghetti <sup>a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Scupfnudeln <sup>a1, c</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Gabelspaghetti <sup>a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Mie-Nudeln <sup>a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Diverse Pastasorten <sup>a1, c, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 
Spiralnudeln <sup>a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Spätzle <sup>a1, c, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Penne Rigate <sup>a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Farfalle Trikolore <sup>a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Pestosauce <sup>1, 11, a1, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 
Sojabolognese <sup>f</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Spinatsauce <sup>1, a, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Zwiebelsauce <sup>1, a1, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Erdnussauce <sup>1, a1, e, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Tomatensauce <sup>1, a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 
Tomatensauce <sup>1, a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Tomatensauce <sup>1, a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Tomatensauce <sup>1, a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Tomatensauce <sup>1, a1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Zucchini-Sahnesauce <sup>1, a1, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 
Knoblauch-Sahnesauce <sup>1, a1, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Orangen-Pfefferrahmsauce <sup>1, 3, a1, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Basilikum-Nussauce <sup>1, 2, a1, c, g, h5</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Hühner-Tomatensauce <sup>1, a1, g</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Mais-Lauchgemüse <sup>1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 
Balkangemüse <sup>1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	frisches Pfannengemüse <sup>1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Kohlrabi <sup>1</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	Chinagemüse <sup>f</sup> A: 0,85€   B: 0,95€ 	
Kartoffelgratin <sup>1, a1, g</sup> mit Gouda überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	Lasagne <sup>1, a1, f</sup> mit Sojabolognese und Gemüse geschichtet mit veganer Auflage überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	Vollkornnudelauf <sup>1, a1</sup> mit Paprika in pikanter Sauce mit veganer Auflage überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	Lasagne <sup>1, a1, g</sup> mit Spinat in Sauce Bechamel und Gouda überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	
Asiatischer Nudelauf <sup>1, a1, f</sup> mit Räuchertofu in Tomatensauce und Käse überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	Nudelauf <sup>1, a1, g</sup> mit Pfannengemüse in Tomatensauce und Käse überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	Nudelauf <sup>1, a1, g</sup> mit Gemüse in Knoblauchsauce und Gouda überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	Veganer Nudelauf <sup>1, a1, f</sup> mit Pfannengemüse in Tomaten-Sojasauce überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	
Veganer Nudelauf <sup>a1</sup> mit Brokkoli in Tomatensauce und veganer Auflage überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	Nudelauf <sup>1, a1, g</sup> mit Gemüse in Käsesauce und Gouda gratiniert A: 0,85€   B: 0,95€ 	Zartweizenpfanne <sup>a1</sup> mit Gemüse A: 0,85€   B: 0,95€ 	Nudelauf <sup>1, a1, g</sup> in Champignonsauce mit Käse überbacken A: 0,85€   B: 0,95€ 	



Green



Rindfleisch



Lamm



Wild



artgerechte Schweine-  
Tierhaltung



Schweine-  
fleisch



Fisch



Vegan



Vegetarisch



Geflügel

Die im Wochenplan ausgewiesene Zusatzstoff- und Allergenkezeichnung kann tagesaktuell abweichen. Bitte beachten Sie die Tagesaushänge. Änderungen vorbehalten.