

# Speiseplan



## Mensa der Ruhr-Universität-Bochum 29.–02.06.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Aktionen</b> 4,00 € (Stud.) 5,00 € (Gäste)	<b>Glasierter Schinkenbraten "Honey-Flavoured", Mangogemüse und geröstete Süßkartoffeln</b> 1,2,3,4,S,g,i	<b>Red Snapper mit Ananas Relish dazu Pommes frites und Cole-Slaw-Salat</b> 2,5,F,c,d,f,g,j,l	<b>Garnelen mit Okraschoten dazu Limonenreis</b> 2,F,b,g	<b>Kokoshähnchen mit Chili und Mango, Grüne Bohnen und Wildreis</b> 2,G,g	<b>glasierter Hähnchenschenkel mit Schinken und Pflaumen, Maiscreme, Mediteranes Gemüse scharf gewürzt</b> 2,9,10,G,S,d,m
<b>Komponenten-essen</b> 1,80-2,00 € (Stud.) 2,80-3,00 € (Gäste)	<b>Schweineschnitzel nach Art "Cordon Bleu" mit Bratensauce</b> 1,2,7,S,a,f,g,i,j  <b>Frühlingsrolle mit Gemüse dazu Asia-Dip</b> V,a,c,f,g,i	<b>Hähnchenbrust mit Brokkoli dazu Champignonrahmsauce</b> G,a,f,g,i,j  <b>Karotten-Sesam-Stick dazu Kräutersauce</b> VG,a,f,i,k	<b>Putengeschnetzeltes nach "Stroganoff Art"</b> 5,9,G,g,j  <b>veganes Geschnetzeltes nach "Kreolischer Art"</b> 5,VG,a,f,i	<b>Rinderhacksteak mit Tzatziki</b> R,a,c,d,g,i,j  <b>Geräuchertes Tofu-Steak mit Chili-Dip</b> 9,10,VG,a,f	<b>Fischfrikadelle mit Remouladensauce</b> 8,F,a,c,d,f,g,i,j  <b>Riesenrösti mit Broccoli und Käse überbacken dazu Kräutersauce</b> V,a,f,g,i
<b>Vegetarisches Gericht</b> 2,20 € (Stud.) 3,30 € (Gäste)	<b>Penne-Pfanne "Verdura" dazu Mischsalat</b> V,a,g	<b>Marillenknoedel mit Vanillesauce</b> V,a,c,g,h	<b>Spinatauflauf mit Mischsalat</b> d,g,i	<b>Linseneintopf dazu Brötchen oder Mettwurst</b> 2,4,S,a,f,i,j	<b>Kartoffel-Broccoli-Gratin mit Mischsalat</b> 2,VG,i
<b>Beilagen</b> 0,80 € (Stud.) 0,90 € (Gäste)	<b>Basmatireis</b> VG <b>Kartoffeln mit Kräutern</b> VG <b>Mediterranes Gemüse</b> d <b>Schwarzwurzeln in Rahm</b> V,g	<b>Bunte Spiralnudeln</b> VG,a,i <b>Kartoffelwedges</b> VG,a <b>Fingerkarotten</b> VG <b>Ratatouillegemüse</b> VG,i	<b>Schupfnudeln</b> 1,V,a,c,g,i <b>Spätzle</b> V,a,c,i <b>Erbsen und Karotten</b> VG <b>Paprika-Bohngemüse</b> VG	<b>Bandnudeln</b> VG,a,i <b>Djuwetschreis</b> 3,5,9,VG,i,l <b>Maisgemüse</b> VG <b>"Vital" Gemüse</b> VG,i	<b>Gemüsebulgur</b> VG,a,i <b>Salzkartoffeln</b> VG <b>Blumenkohl</b> VG <b>Wok Gemüse</b> VG

Außerdem täglich im Angebot: Nudeltheke, Kartoffeltheke, Tagessuppe, Salat- und Nachspeisenbuffet

(A) mit Alkohol, (B) aus kontrollierten-biologischem Anbau, kontrolliert durch DE-Öko-039, Zertifizierungsstelle Gesellschaft für Ressourcenschutz mbH Göttingen, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (H) Halal, (L) mit Lamm, (R) mit Rind, (S) mit Schwein, (V) vegetarisch, (VG) vegan, (W) mit Wild, (JF) JOB&FIT. Weitere Angaben: 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel(n), 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 12) koffeinhaltig, 13) chininhaltig. Allergene: a) Gluten, b) Krebstiere, c) Eier, d) Spuren von Fisch, e) Erdnüsse, f) Sojabohnen, g) Milch, h) Schalenfrüchte, i) Sellerie, j) Senf, k) Sesamsamen, l) Schwefeldioxid, m) Lupinen, n) Weichtiere