

Speiseplan



Mensa der Ruhr-Universität-Bochum 05.–09.03.2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktionen 4,20 € (Stud.) 5,20 € (Gäste)	Chicken Wings mit Chili-Dip dazu Gitterkartoffeln und Cole-Slaw-Salat G,a,c,d,f,g,i,j	Rindercurry mit Fladenbrot R,a,k	Kokoshähnchen mit Mango-Dip dazu Prinzessbohnen und Wildreis 1,2,G,g	Westfälischer Hackbraten mit Bratensauce, dazu Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree 3,S,a,c,f,g,i,j	Pulled Pork, Maiskolben dazu Backkartoffel mit Sour Cream und Cole Slaw Salat 1,S,c,d,f,g,j
Komponenten-essen 1,80-2,00 € (Stud.) 2,80-3,00 € (Gäste)	Frische Bratwurstschnecke mit Bratenjus 8,S,a,f,i,j Räuchertofu mit Kürbis gratiniert dazu fruchtige Currysauce 1,2,VG,a,f,i	Putensteak nach Art "Tandoori" mit Minzjoghurt 1,G,g,j Bami Medallion mit Asia Dip V,a,c,f,i	Putengeschnetzeltes nach "Gyros Art" mit Aioli Dip G,c,g,j Vegetarisches Cordon Bleu mit Kräutersauce V,a,f,g	Schweineschnitzel nach Art "Cordon Bleu" mit Rahmsauce 1,2,7,S,a,f,g,i Veganes "Züricher Geschnetzeltes" VG,a,f,i	Alaska Polardorschfilet mit Kräuter-Sauerrahmsauce F,a,g,i Gemüsepfanne mit Räuchertofu VG,a,f,i
Vegetarisches Gericht 2,20 € (Stud.) 3,30 € (Gäste)	Spätzle-Spinat-Gratin mit Mischsalat 1,a,c,d,g,i	Karotteneintopf mit Baguette oder Geflügelbockwurst 2,3,8,G,a,f,h,i,k	Nudelpfanne mit Pilzen und Gemüse VG,a,i	Spitzkohlgemüseintopf mit Mettwurst oder Brötchen 2,3,S,i,j	Gemüse Auflauf mit Mischsalat V,c,g,i
Beilagen 0,70-0,80 € (Stud.) 0,90 € (Gäste)	Curryreis VG,i Brokkoli mit Mandeln VG,h Rahmwirsing 1,V,g gebratene Kartoffeln 1,VG,a	"Orientalischer" Couscous 2,VG,a Kohlrabi-Karotten-Gemüse in Rahm V,g Prinzessbohnen VG Herzoginkartoffeln V,g	Makkaroni VG,a,i Tomaten ZucchiniGemüse VG,i,j Erbsen VG Basmatireis VG	Vollkorn Erbsenreis 1,V,g Rotkohl 3,9,VG Kaisergemüse VG Pommes frites VG	Ebly mit Paprika VG,a "Leipziger Allerlei" VG Gemüsemischung "Tricolora" VG Petersilien Kartoffeln 3,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, 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