

## Mensa der Ruhr-Universität-Bochum 25.–01.03.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Aktionen</b> 3,20 € (Stud.) 4,20 € (Gäste)	<b>Penne Rigate mit Meeresfrüchte in Hummercreme dazu Eisberg Salat</b> A,F,a,a1,b,d,g,i,n,1	<b>Putenbraten mit Orangensauce dazu Rosenkohl und Kartoffel-Gratin</b> G,a,a1,a3,f,g,i,1	<b>Fischfilet Bordelaise an Sencsauce dazu Salzkartoffeln und Mischsalat</b> F,a,a1,d,g,j	<b>"Sate Spieße" an Currygemüse mit kleinen Frühlingsrollen und Bratnudeln</b> G,a,a1,f,k,5	<b>Hähnchenbrust auf Frischkäse-Kräutersoße mit Tomaten dazu Bohnengemüse und Vollkorn Spiralen</b> G,a,a1,g
<b>Komponenten-essen</b> 1,80-2,00 € (Stud.) 2,80-3,00 € (Gäste)	<b>Frikadelle Schmorzwiebelsauce</b> R,S,a,a1,a3,c,f,i,j <b>Mini Frühlingsrollen mit Asia Dip</b> VG,a,a1,f	<b>Hähnchenspieß mit Erdnußsauce</b> G,a,a1,e,f,i,2,5 <b>Karotten-Sesam-Stick mit Kräutersauce</b> VG,a,a1,f,i,k	<b>Rindergulasch</b> R,a,a1,a3,f,i <b>Veganes Geschnetzeltes nach "Kreolischer Art"</b> VG,a,a1,a3,f,i,5	<b>Hähnchenbrust mit Ricotta und Spinat gefüllt dazu Acht-Kräutersauce</b> G,a,a1,g <b>Geräuchertes Tofusteak mit Chili-Dip</b> VG,a,a1,f,9,10	<b>Seehechtfilet mit Zitronen Butter Sauce</b> F,a,a1,d,g <b>Riesenrösti mit Spinat und Hollandaise</b> V,c,g,i,1
<b>Vegetarisches Gericht</b> 2,20 € (Stud.) 3,30 € (Gäste)	<b>Käsespätzle mit Schmorzwiebelsauce und Mischsalat</b> V,a,a1,a3,a5,c,f,g,i	<b>Milchreis mit Zimt &amp; Zucker und Rote Grütze</b> V,g	<b>Griechischer Auflauf mit Mischsalat</b> V,a,a1,c,g,j,2,4	<b>Erbseintopf mit Geflügelbocwurst oder Brötchen</b> G,a,a1,a3,f,i,2,3,8	<b>Spinatknödel mit Käsesauce und Mischsalat</b> V,a,a1,c,g
<b>Beilagen</b> 0,80 € (Stud.) 0,90 € (Gäste)	<b>Djuwetschreis</b> V,g,i,l,3,5,9 <b>Schwarzwurzeln in Rahm</b> V,g <b>Mediterranes Gemüse</b> VG <b>Salzkartoffeln</b> VG	<b>Country Cubes</b> VG,a,a1,1 <b>Fingerkarotten</b> VG <b>Wok Gemüse "Indonesia"</b> VG,a,a1,f <b>Glasnudelsalat</b> VG,a,a1,f,k	<b>Gemüsebulgur</b> VG,a,a1,i <b>Erbsen und Karotten</b> VG <b>Paprika-Bohngemüse</b> VG <b>Spätzle</b> V,a,a1,c	<b>Bandnudeln</b> VG,a,a1 <b>Maisgemüse</b> VG <b>"Vital" Gemüse</b> VG,i <b>Pommes frites</b> VG	<b>Vollkornreis</b> VG <b>Blumenkohl</b> VG <b>Balkangemüse</b> VG,i <b>Salzkartoffeln</b> VG

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

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, a) Gluten, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, a5) Dinkel, a6) Kamut, b) Krebstiere, c) Eier, d) Fisch, e) Erdnüsse, f) Sojabohnen, g) Milch/Lactose, h) Schalenfrüchte, h1) Mandel, h2) Haselnuss, h3) Walnuss, h4) Cashewnuss, h5) Pecanuss, h6) Paranuss, h7) Pistazie, h8) Macadamia/Queenslandnuss, i) Sellerie, j) Senf, k) Sesamsamen, l) Schwefeldioxid, m) Lupinen, n) Weichtiere, (A) mit Alkohol, (G) mit Geflügel, (L) mit Lamm, (R) mit Rind, (F) mit Fisch, (S) mit Schwein, (V) vegetarisch, (VG) vegan, (W) mit Wild, (H) Halal