

Speiseplan Mensa Gießberg

Unser kulinarisches Angebot vom 04.03. bis 08.03.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Seezeit-Teller	Gemüsepfanne (Paprika, Brokkoli, Karotte) mit pflanzlichem Kebab mit Zitronendip (3,30,34) und Vollkornreis dazu Schokoladenpudding 3,50 € 4,70 € 6,70 €	Tortellini mit Tomaten-Mozzarella Füllung (25a,28,31) und Basilikumsauce (1, 31,34) dazu Rohkostsalat (Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Tomatendressing) (36) 3,50 € 4,70 € 6,70 €	Bami Goreng mit Bio Rindfleisch (Shitake, Paprika, Weißkraut) (2,34) und Mie-Nudeln (25a,28,35) dazu Frischobst 3,50 € 4,70 € 6,70 €	gebratene Gnocchi mit Käse-Salbeisauce (31,33,34) dazu Blattsalat mit Kräuterdressing (34,36) 3,50 € 4,70 € 6,70 €	Seelachs-Filetstücke in Backteig (25a,26,31,34) mit Remouladensauce (1,9,34) und Kartoffelpfanne (Kürbis, Karotte, Lauch) dazu Rohkostsalat (Karotte, Apfel, Sellerie) (3,33,34,36) 3,50 € 4,70 € 6,70 €
KombinierBar	Gyrosgeschnetzeltes (33,34) mit Tzatziki (31) 1,90 € 2,80 € 4,20 €	Piccata von der Hähnchenbrust (25a,31,37) mit Tomatensauce (34) 1,90 € 2,80 € 4,20 €	Gebackener Camembert (25a,31) mit Preiselbeer-Apfel-Mandel Dip (32a) 1,80 € 2,60 € 3,80 €	Putengeschnetzeltes "Thailändische Art" 1,90 € 2,80 € 4,20 €	Kohlroulade (25a,25d,28,30) mit Zwiebelsauce (34) 1,80 € 2,60 € 3,80 €
Beilagen	Vollkornreis würzige Backkartoffeln Kaisergemüse Hirten Salat (Tomate, Gurke, Feta) (3,6,31,36) Schokoladenpudding 0,80 € 0,90 € 1,00 €	Spaghetti (25a) Kräuterreis Wintergemüse (Kürbis, Lauch, Rosenkohl) Blattsalat (Radicchio, Karotten) mit Kräuterdressing (34,36) Kirschquark mit Schokostreusel (30,31,32c) 0,80 € 0,90 € 1,00 €	würzige Backkartoffeln Pommes frites Zucchini-Maisgemüse Blattsalat mit Kräuter-Joghurt-Dressing (31,36) Ananasjoghurt (31) 0,80 € 0,90 € 1,00 €	Mie-Nudeln (25a,28,35) Basmatireis Mischgemüse Rohkostsalat (Karotten, Zucchini, Rettich, Kräuterdressing) (34,36) Karamellpudding (31) 0,80 € 0,90 € 1,00 €	Spätzle (25a) Bratkartoffeln grüne Bohnen Blattsalat mit Senfdressing (34,36) Griechischer Joghurt mit Honig (31) 0,80 € 0,90 € 1,00 €
Eintopf	Chili con Carne mit Bio Rindfleisch dazu div. Brot (25a,25c) 3,60 € 4,80 € 6,00 €	Blumenkohl-Kokoscremesuppe (33) dazu div. Brot (25a,25c) 3,40 € 4,60 € 5,80 €	Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (33,34,36) dazu div. Brot (25a,25c) 3,40 € 4,60 € 5,80 €	Chili con Carne mit Bio Rindfleisch dazu div. Brot (25a,25c) 3,60 € 4,80 € 6,00 €	Blumenkohl-Kokoscremesuppe (33) dazu div. Brot (25a,25c) 3,40 € 4,60 € 5,80 €
Pasta Tagespreis	Bio-Pasta (25a) mit Estragon-Schinken-Sahnesauce (2,3,19,31,36)	Bio-Pasta (25a) mit Putenbruststreifen und Pilz-Sahne-Sauce (31)	Bio-Pasta (25a) mit Bio-Rindfleisch Bolognese (19,33,36)	Bio-Pasta (25a) mit Estragon-Schinken-Sahnesauce (2,3,19,31,36)	Bio-Pasta (25a) mit Putenbruststreifen und Pilz-Sahne-Sauce (31)
Pasta vegetarisch Tagespreis	Bio-Pasta (25a) mit Bami Goreng und Chilisauce (2,4,25a,30)	Bio-Pasta (25a) mit Tomate-Rucola-Pesto (32g)	Bio-Pasta (25a) mit Gemüse-Sojabolognese (30,33)	Bio-Pasta (25a) mit Bami Goreng und Chilisauce (2,4,25a,30)	Bio-Pasta (25a) mit Tomate-Rucola-Pesto (32g)

Für Fragen steht Ihnen unser Mensaleiter Steve Hug gerne zur Verfügung. Tel +49 7531-978 2320 E-mail: steve.hug@seezeit.com

Reihenfolge der Preisangabe: Studierende, Mitarbeiter, Gäste Schüler - Änderungen unseres Angebots und der Allergenkennzeichnung bleiben vorbehalten. Bitte beachten Sie unsere Tagespläne und Monitore.

Schweinefleisch, Rindfleisch oder Kalb, Vegetarische Kost, Lamm, Fisch, Geflügel, Wild = vegan, = bessere Tierhaltung, Zusatzstoff-Kennz.: 1) Farbstoff, 2) Konservierungsstoff, 3) Antioxidationsmittel, 4) Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) Phosphat, 9) Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) genetisch verändert, 12) enthält Sojaöl aus genetisch verändertem Soja hergestellt, 18) enthält Formfleisch, 19) enthält Alkohol, Allergene: 25) glutenhaltiges Getreide: 25a) Weizen, 25b) Roggen, 25c) Gerste, 25d) Dinkel, 25e) Hafer, 25f) Kamut; 26) Fisch; 27) Krebstiere; 28) Eier; 29) Erdnüsse; 30) Soja; 31) Milch, Laktose; 32) Schalenfrüchte: 32a) Mandeln, 32b) Queenslandnüsse, 32c) Haselnüsse, 32d) Pecannüsse, 32e) Paranüsse, 32f) Macadamianüsse, 32g) Kaschunüsse, 32h) Walnüsse, 32i) Pistazien; 33) Sellerie; 34) Senf; 35) Sesam; 36) Schwefeldioxid bzw. Sulfite ab 10mg pro kg/ltr; 37) Lupine; 38) Weichtiere und Erzeugnisse aus 25-38 · Wir sind zertifiziert nach der DE-Öko-Verordnung und werden laufend von der DE-ÖKO-005 Kontrollstelle kontrolliert.