

# Speiseplan

## Mensa im Philanthropin, November 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
04.11.2019	05.11.2019	06.11.2019	07.11.2019	08.11.2019
Penne Rigate (Weizen) Bolognesesoße vom Rind Eisbergsalat mit Essig und Öl Clementinen	Falafel (Weizen) Humus (Sesam) Pitabrot (Weizen) israelischer Salat Schokoladen Creme	Hühnerfrikassee (Weizen, Soja) Vollkornreis Brokkoli Gemüse Rote Grütze	Kabeljau, Naturell (Fisch) Schnittlauchsoße (Soja) Dampfkartoffeln <sup>1</sup> Gurkensalat Obst	Gulascheintopf mit Rindfleisch Bunte Paprika, Kartoffelwürfel und Sesambrötchen Apfel-Zimtkompott
Penne Rigate (Weizen) Gemüse-Bolognese (Sellerie, Karotten) Eisbergsalat mit Essig und Öl Clementinen	Falafel (Weizen) Humus (Sesam) Pitabrot (Weizen) israelischer Salat Schokoladen Creme	Mischpilzfrikassee (Weizen, Soja) Vollkornreis Brokkoli Gemüse Rote Grütze	Dampfkartoffeln <sup>1</sup> mit Kräuterquark (Soja) Gurkensalat Obst	Paprika-Kartoffeleintopf mit Sesambrötchen Bunte Paprika, Kartoffelwürfel Apfel-Zimtkompott
11.11.2019	12.11.2019	13.11.2019	14.11.2019	15.11.2019
Rührei (Ei) Spinat Kartoffeln <sup>1</sup> (Soja) Obstsalat	Fischfrikadelle vom Viktoriabarsch (Weizen, Ei, Fisch) Dillsoße (Weizen, Soja) Perlgrauen-Risotto grüne Bohne Obst	Hähnchen-Oberschenkel Im Ofen gebacken Bulgur (Weizen) Maiskolben, Bratensoße (Sellerie) Obst	Tomaten Kartoffelgulasch mit Paprika Würfel Salat Schokoladen Kuchen	Frikadelle vom Rind (Ei, Weizen) Bratensoße (Sellerie) Spätzle (Weizen), Rotkohl Obst
Rührei (Ei) Spinat Kartoffeln <sup>1</sup> (Soja) Obstsalat	Gemüsefrikadellen (Weizen, Ei, Sellerie) Dillsoße (Weizen, Soja) Perlgrauen-Risotto grüne Bohne Obst	Letscho (ungarischer Paprikaeintopf) Bulgur (Weizen) Maiskolben Obst	Tomaten Kartoffelgulasch mit Paprika Würfel Salat Schokoladen Kuchen	Auberginenschnitzel (Ei, Weizen) Kräutersoße (Soja, Ei, Sellerie) Spätzle (Weizen) Obst
18.11.2019	19.11.2019	20.11.2019	21.11.2019	22.11.2019
Fleischkäse (Rind, Geflügel) Kartoffelpüree <sup>1</sup> (Soja) Bratensoße (Sellerie) Tomatensalat Obstsalat	Variation von den Ravioli (Ei, Weizen, Sellerie) Tomatensoße Eisbergsalat Essig/Öl Obst	Puten-Curry (Sellerie, Soja) Couscous (Weizen) Eisbergsalat mit Karottenstreifen mit Essig-Öl Obst	Knusprige Zucchini schnitzel (Ei, Weizen) Bulgur (Weizen) Mais, Minze-Sojajoghurt (Soja) Obst	Backfisch vom Rotbarsch (Fisch, Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) gedämpfte Kartoffeln <sup>1</sup> Schokoladen Muffin
Gebackene Kohlrabi scheiben (Ei) Schnittlauchsoße (Weizen, Soja) Kartoffelpüree Tomatensalat Obstsalat	Variation von den Ravioli (Ei, Weizen, Sellerie) Tomatensoße Eisbergsalat Essig/Öl Obst	Curry-Gemüse-Pfanne Couscous (Weizen, Sellerie) Eisbergsalat mit Karottenstreifen mit Essig-Öl Obst	Knusprige Zucchini schnitzel (Ei, Weizen) Bulgur (Weizen) Mais, Minze-Sojajoghurt (Soja) Obst	Blumenkohl, paniert (Fisch, Weizen, Ei) Remouladensoße (Ei, Soja) gedämpfte Kartoffeln <sup>1</sup> Schokoladen Muffin
25.11.2019	26.11.2019	27.11.2019	28.11.2019	29.11.2019
Rinder Currywurst mit Currysoße mit Kartoffel Pommes und Krautsalat Äpfel	Vollkorn Spaghetti (Weizen) mit Tomatensoße Schokoladenkuchen Weizen, Ei, Soja)	Lachs aus dem Ofen (Fisch, Weizen) Zitronensoße (Soja) Hirse, Blumenkohl Obst	Rindergeschnetzeltes (Sellerie, Weizen, Soja) Curcuma Reis Erbsen Obst	Gebratener Reis mit Gemüse Ingwerstifte / Sojasoße Pflaumen
Gebratener Sesam Tofu mit Chinakohlsalat Sojasoße Äpfel	Vollkorn Spaghetti (Weizen) mit Tomatensoße Schokoladenkuchen (Weizen, Ei, Soja)	Omelette mit Gemüsefüllung Zitronensoße (Soja) Hirse, Blumenkohl Obst	Vegetarische Moussaka mit Sojaquark (Soja, Sulfid, Ei) Curcuma Reis Erbsen Obst	Gebratener Reis mit Gemüse Ingwerstifte / Sojasoße Pflaumen

**Zusatzstoffe:**  
<sup>1</sup> Enthält Natriumsulfid  
<sup>2</sup> Enthält Glutamat

■

 Vegetarische  
\*nur mit Voranmeldung