studierendenWERK BERLIN

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 07.09. bis 11.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Kräuterquark (30) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Kräuterquark (30) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Mie-Nudelsalat mit Chinakohl und Röst-zwiebeln (6,8,21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Schopskasalat mit Schafskäse (8,10,30) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	
Salat	Salatteller Spezial mit marinierten Tofu und schwarzem Sesam (28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Salatteller Spezial mit Weichkäse und Sonnen-blumenkernen (8,10,30) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Kleine Salat-schale (13,27,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Große Salat-schale (13,27,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €	Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6, 7,30,32) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Große Salat-schale (13,27,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Kleine Salat-schale (13,27,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Salatteller Spezial mit marinierten Sojastreifen und geröstetem Sesam (28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Kleine Salat-schale (13,27,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Große Salat-schale (13,27,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €	Salatteller Spezial mit marinierten Tofu und schwarzem Sesam (28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Kleine Salat-schale (13,27,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Große Salat-schale (13,27,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
Suppe	Tomatensuppe mit Basilikum 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Brokkolisuppe (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Blumenkohlcreme-suppe mit Ingwer (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Karottencremesuppe mit Orange und Ingwer (30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Champignonsuppe mit Kräutern (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

studierenden WERK BERLIN

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 07.09. bis 11.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	Hausgemachte Pasta mit Rahmsauce,Rucola, getrockneten Tomaten und gerösteten Walnüssen (6,7, 21a,26c,28,32) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Steakhouse Fries 1,45 € | 1,60 € | 1,75 €	Loaded Fries - Pommes mit Chili sin Carne (8,28) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Hausgemachte Kurkuma Pasta mit Tomatensauce und Aubergine (21a,27) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Pommes frites 1,45 € | 1,60 € | 1,75 €	Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Getrei-debolognese und Basilikum (21a,21b,21e,27) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Hausgemachte Pasta mit Pilzsauce, geräuchertem Tofu und Petersilie (21a,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Getrei-debolognese (21a,21b,21e,27) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 07.09. bis 11.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Gebackenes Dinkel-Käse-Medaillon an Sesamsauce (8,21a,21e,23, 28,30,336) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Gebackenes Sellerieschnitzel an Sesam-sauce (21a,27,28,31,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € 4 Grünkohl--Hanf-Bällchen an Kokos-Curry-Sauce 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Pilzrisotto mit Petersilie 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Grießbrei mit Zucker, Zimt und Apfelmus (21a,28) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € 1/2 Grießbrei mit Zucker, Zimt und Apfelmus (21a,28) 1,10 € | 2,20 € | 2,55 €	Rindergulasch mit Paprika 4,05 € | 8,10 € | 9,30 € 4 Grün-kohl-Hanf-Bällchen an Curry-Mango-Sauce (29) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Blumenkohl--Curry-Eintopf mit Kicher-erbsen und Koriander 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohn-zucker und Vanillesauce (21a,28,36,37) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €	Gebackenes Dinkel-Käse-Medaillon an Kräutersauce (8,21a,21e,23, 28,30,36) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Gemüseragout mit Erbsen Chunks, Kurkuma und Ingwer (26a) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Vier Eierpfann-kuchen mit Apfelmus (21a,23,30) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Chili con Soja (27,28) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €	Eine Scheibe Putenbraten an Erdnuss-Bananen-Sauce (8,25) 3,45 € | 6,90 € | 7,95 € 4 Grün-kohl-Hanf-Bällchen an Kräutersauce (28,31) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € 6 Linsen-Hirse-Bällchen an Kräutersauce (21a,21d,28,31) 2,95 € | 5,90 € | 6,80 € Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Petersilie (27,29) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €	Zwei gebackene Kartoffeltaschen mit Frisch-käsefüllung an Kräuter Dip (30) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Seelachs in Tomaten--Kräuter-Marinade an Senf-sauce (24,28,30,29) 3,45 € | 6,90 € | 7,95 € Chili con Soja (27,28) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Gemüseragout mit Erbsen Chunks und Reis (26a) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Grießbrei mit Zucker, Zimt und Waldbeerensauce (21a,28) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

studierenden WERK BERLIN

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 07.09. bis 11.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Romanesco 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Buntes Gemüse 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Gebackene Kartoffeln 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Gelber Reis (29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Erbsen-Mais-Gemüse 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Paprikakraut 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffelpüree (28) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Parboiledreis 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Bohnen mit Tomaten 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Paprikakraut 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Petersilien-kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Grünkernreis (21e) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Rosenkohl 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Bohnen mit Tomaten 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Spätzle (21a) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Naturreis 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Zweierlei Karotten 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Blattspinat in Sojacreme (28) 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Hausgemachter Kartoffel-salat Essig/Öl (13,29) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Parboiledreis 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
Dessert	Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Mohnjoghurt mit Mandarinen (30,37) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Vanillepudding (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Grießbrei (21a,28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Geschnittene Melone 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Waldbeerquark (30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Pflaumenquark mit Haselnüssen (26b,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Stracciatellajoghurt (28,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Schokoladen-pudding (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Himbeer-Kokos-Quark (30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Birnen-Joghurt (26a,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Haselnusspudding (9,26b,28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

studierenden WERK BERLIN

Kennzeichnung

Stand: 27.06.2022

Zusatzstoffe

3	**Alkohol**
4	**Geschmacksverstärker**
5	**gewachst**
6	**konserviert**
7	**Antioxidationsmittel**
8	**Farbstoff**
9	**Phosphat**
10	**geschwärzt**
12	**enthält eine Phenylalaninquelle**
13	**Süßungsmittel**
19	**geschwefelt**
20	**kann abführend wirken**

Sonstiges

2	**Schweinefleisch bzw. m. Gelatine vom Schwein**
14	**mit zum Teil fein zerkleinertem Fleischanteil**
16	**koffeinhaltig**
17	**chininhaltig**
35	**Nitritpökelsalz**
36	**Hefe**
37	**Blaumohn**

Allergene

21	**Glutenhaltiges Getreide:**
	21a Weizen **21b Roggen** **21c Gerste**
	21d Hafer **21e Dinkel** **21f Kamut**
22	**Krebstiere**
23	**Eier**
24	**Fisch**
25	**Erdnüsse**
26	**Schalenfrüchte:**
	26a Mandeln **26b Haselnuss** **26c Walnuss**
	26d Kaschunuss **26e Pecannuss** **26f Paranuss**
	26g Pistazie **26h Macadamia**
27	**Sellerie**
28	**Soja**
29	**Senf**
30	**Milch und Milchprodukte (inkl. Laktose)**
31	**Sesam**
32	**Schwefeldioxid und Sulfide**
33	**Lupine**
34	**Weichtiere**

Eher selten – am besten mit Grün kombinieren. Diese Gerichte haben eine sehr geringe Nährstoffdichte. Fettreiche Milchprodukte und Fleisch, sowie panierte Gerichte sind oft Bestandteil dieser Gerichte. Auch frittierte Speisen fallen in diese Kategorie.

Eine gute Wahl – immer mal wieder. Diese Gerichte besitzen eine mittlere Nährstoffdichte. Die Gerichte enthalten in Maßen Zucker und Fett. Vor allem Milchprodukte und kohlenhydratreiche Zutaten finden sich in diesen Gerichten wieder.

Die beste Wahl – je öfter, desto besser. Diese Speisen besitzen eine gute ernährungsphysiologische Qualität, denn sie haben eine hohe Nährstoffdichte und eine geringe Energiedichte. Der Anteil von Fetten ist gering. Es wird eine gesundheitsfördernde Garmethode angewendet.

Das Gericht **verbessert** die CO_2-Bilanz **wesentlich**. Der CO_2-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO_2-Werts aller betrachteten Speisen.

Das Gericht **verbessert** die CO_2-Bilanz **leicht**. Der CO_2-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO_2-Wert aller betrachteten Speisen.

Das Gericht **verschlechtert** die CO_2-Bilanz. Der CO_2-Wert dieses Gerichtes liegt über dem Durchschnitts-CO_2-Wert aller betrachteten Speisen.

Der Wasserverbrauch für dieses Gericht liegt unter dem durchschnittlichen Vergleichswert aller betrachteten Speisen.

Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.

Der Wasserverbrauch für dieses Gericht ist mehr als doppelt so hoch wie der durchschnittliche Vergleichswert aller betrachteten Speisen.

Nachhaltige Fischerei: Es wird auf eine bestandsschonende Fischerei und nachhaltige Fangmethoden geachtet.

Nachhaltige Landwirtschaft: Lebensmittel aus nachhaltiger Erzeugung: Diese Gerichte sind aus Lebensmitteln, die beispielsweise die regionale Herkunft des Fleisches sicherstellen. Die Haltung der Tiere entspricht dem Tierschutzgesetz und ist artgerecht. Gentechnisch veränderte Futtermittel sind verboten, zudem muss das Tierfutter aus nachhaltig erzeugten Futtermitteln bestehen. Wachstumsbeschleuniger, Medikamente zur Leistungsförderung sowie Antibiotika sind ebenfalls verboten. Für die verwendeten pflanzlichen Produkte gilt, dass kein Einsatz von synthetischen Pflanzenschutzmitteln und leichtlöslichen mineralischen Düngemitteln erfolgen darf. Ionisierende Strahlung zu Konservierungszwecken wird nicht eingesetzt, ebenso keine Gentechnik.

Fairtrade: mit Bestandteilen aus fairem Handel

Vegetarisch: Gerichte werden ohne Fisch- und Fleischzutaten zubereitet. Milchprodukte und Ei können enthalten sein.

Vegan: Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet. Es sind keine tierischen Rohstoffe enthalten.

Klimaessen: Das Klimaessen setzt sich aus frischen, rein pflanzlichen und nachhaltigen Produkten zusammen. Es wird auf Reis, vorgefertigtes Kartoffelpüree und Pommes Frites, sowie auf vorgefertigte Produkte, wie Brokkoli-Ecken oder Sesamschnitten verzichtet. Es werden weiterhin keine Tiefkühlprodukte, Trockenprodukte und auch Konserven verwendet. Getreideprodukte wie Dinkel, Buchweizen, Bulgur, Hirse und Amarant oder auch andere eiweißhaltige Lebensmittel, wie Nüsse, Gemüse und pflanzliche Öle, sind wesentliche Bestandteile des Klimaessens. Auch wird noch mehr auf Saisonalität geachtet werden.

Bei der Herstellung unserer Speisen verwenden wir jodiertes Speisesalz.

Mit der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 sind ab dem 13.12.2014 neben zugelassenen Zusatzstoffen, auch allergie- und intoleranzauslösende Lebensmittel sowie Inhaltsstoffe zu kennzeichnen. Eine Nennung von Allergenen erfolgt, wenn die bezeichneten Stoffe oder daraus hergestellte Erzeugnisse als Zutat im Endprodukt enthalten sind.

Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte, können neben den gekennzeichneten Zutaten, Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden oder als Spuren bereits in den angelieferten Lebensmitteln enthalten sind.