Speiseplan Mensa HU Nord

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Wheat and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (6,7,21a,32) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Lentil rice bowl with curry mango dressing and black sesame seeds (6,7,31,29) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Quinoa red bean bowl with tomato lemon dressing (7) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Chickpea-millet bowl with sesame-lemon dressing and toasted almonds (6,7, 26a,28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Red lentil rice bowl with peanut dressing and toasted coconut (6,7,25) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
Salat	Salad plate special with marinated soy strips and roasted sesame seeds (28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Large salad bowl (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €	Salad plate special with boiled egg and marinated beans (6,23,32) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Large salad bowl (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Small salad bowl (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Special salad plate with marinated mushrooms and roasted pumpkin seeds (28) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Small salad bowl (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Large salad bowl (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €	Salad plate special with grated cheese and cherry tomatoes (30) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Large salad bowl (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (6,30,32) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Large salad bowl (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
Suppe	Vegetable cream soup (7,27,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Carrots soup with orange and ginger (7,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Spinach cream soup (28,36) 0,55 € | 1,10 € | 1,25 €	Wild mushroom soup with soy cream and parsley (7,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Tomato cream soup with basil (7,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	Homemade tomatoes pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Homemade wholemeal pasta Tomato sauce with tofu (21a,27,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Turkey curry with vegetable and basmati rice (27,28,29) 6,95 € | 7,65 € | 8,35 €	Homemade pasta Soy curry sauce (7,21a,28,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Homemade pasta Soy bolognese with Basilikum (21a,27,28,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Marinated pork with Asian vegetables and basmati rice (2,27,28,29) 6,95 € | 7,65 € | 8,35 €	Homemade wholemeal pasta with cauliflower sauce, fresh tomatoes and roasted hazelnuts. (7,21a,26b,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € spicy soy stripes with spring onions mushrooms an rice (27,28) 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Beet buffer with mint Dip (7,21a,21d,26a) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Bahji Onion fried patty Soy curry sauce (7,28,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Italian tomato risotto (7,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Semolina pudding with sugar, cinnamon and with blueberry sauce (7,21a,28) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Four egg pancakes with Fruit sauce (7,21a,23,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Szegedin style pork goulash (7,21a,23,36,29) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Beefsteak with barbecue sauce (7,14,21a, 23,36,29) 2,95 € | 5,90 € | 6,80 € vegetarian sausage with barbecue sauce (2,36) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,30,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Wheat protein meatball with herb sauce (21a,36,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Zurich pea chunks with mushrooms in soy cream (7,28,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € White bean and spelt pan with zucchinis and sun-dried tomatoes (6,7,21e,28,32,29) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 € Sweet potato casserole with sunflower seeds and chickpeas (8,28) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Four egg pancakes with apple sauce (7, 21a,23,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Thinly sliced turkey in tomato and paprika sauce (7,30,36) 2,95 € | 5,90 € | 6,80 € Two baked spinach and spelt medallions with creme sauce (21a, 21e,23,27,30,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Mushroom and vegetable pan with pumpkin seeds and baked potatoes (7,8,32) 3,25 € | 6,50 € | 7,50 € Frankfurt style lentil stew (27,29) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Coconut milk rice with Mango sauce (7) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Baked coalfish fillet with potato coating with lime-yoghurt-dip (7,21a,24,30,36) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Two polenta and spinach pockets with turmeric sauce (21a,23,27, 30,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Bulgur and spinach pan with smoked tofu and sunflower seeds (,7, 21a,28) 2,10 € | 4,20 € | 4,85 € Ravioli with vegetables sauce (7,21a,27, 28,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Hazelnut semolina with sugar and cinnamon Plum sauce (7, 21a,26b,28) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Parisian style carrots 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Mushrooms in soy cream (7,28,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Fusili (21a) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Broccoli 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Stewed cabbage (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Parsley potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Mashed potatoes vegan (28) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Pasta (21a) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € yellow rice (29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Cauliflower 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Stewed cabbage (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Balkan style vegetables (27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Egg spaetzle (21a,23) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Rice with flaxseed 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Needle beans 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Ratatouille (7, 36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Baked potatoes 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Brown rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Carrots and peas (7,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Creamed in soy cream (7,28,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Homemade mashed potatoes with carotts (30) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
Dessert	Poppy seed yogurt with tangerines (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Curd with muesli (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Banana pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Banana yoghurt with honey (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Strawberry curd (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € chocolate pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Yoghurt with honey and sesame seed (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Blueberry curd with sunflower seeds (30,31) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € vanilla pudding (7,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Curd with Plum with nut (7,26b,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Wortleberry yoghurt (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Pistachios pudding (26g,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Pear-oat-yogurt (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Raspberry coconut curd (21d,26a,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € nougat pudding (26b,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

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

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.