studierenden WERK BERLIN

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 15.04. bis 19.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Buckwheat Rye Bowl with Mustard Dressing and Roasted Sunflower Seeds (21b,21c,27,28,29) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Fragrant rice and red bean bowl with soy sauce dressing and Rucola (6,7,28) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Wheat and white bean bowl with tomato and lemon dressing and sun-dried tomatoes (6,7,21a,32) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Green spelt yellow pea bowl with mustard dressing and gherkins (13,21c,21e,27,28,29) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Chickpea bulgur bowl with sesame lemon dressing and mint (6,7,21a,28,31) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €
Salat	Salad plate special with artichoke hearts and roasted pumpkin seeds (7) 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 marinated tofu and black sesame seeds (28,31) 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 boiled egg and marinated beans (6,23,32) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € 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 soft cheese and sunflower seeds (8,10,30) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Large salad bowl (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €	Special salad plate with marinated mushrooms and roasted pumpkin seeds (28) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Large salad bowl (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
Suppe	Brussels sprout cream soup (30,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Corn cream soup (7,28,36) 0,55 € | 1,10 € | 1,25 €	Turnip cabbage cream soup (7,27,28,336) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Spinach cream soup (28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Potato cream soup with leeks (27,28,36,29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
Aktion	Homemade pasta with cereal bolognese, fresh basil and vegan cheese melting. (7,8,21a,21b,21e,27) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Homemade tomatoes pasta with spinach sauce, fresh tomatoes and roasted walnuts (7,21a,26c,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Homemade turmeric Pasta Bell tomato sauce with tofu (21a,28,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Homemade turmeric Pasta Tomato sauce with soft cheese (21a,27,30) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 15.04. bis 19.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Broccoli nut patty with curry sauce (8, 21a,21d,26a,26b,27,36) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € 5 vegetable rice balls on chive sauce (7,28,36) 1,55 € | 3,10 € | 3,55 € Green spelt white bean pan with beet (7,21e,28) 1,90 € | 3,80 € | 4,35 € Tofu with Indian spinach and rice (7,28) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Semolina pudding with sugar, cinnamon and Raspberry sauce (7,21a,28) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Zucchinis with vegetable and rice filling tomato sauce (2,14,21a,23, 30,36,29) 2,85 € | 5,70 € | 6,55 € Beef and pork burger with onion and marjoram sauce (27,30,36) 2,95 € | 5,90 € | 6,80 € pasta with roasted hazelnuts and tomato vegetable sauce (21a,26b,27) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 € Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,28,29) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Potatoes with Curd cheese and herb (30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,30,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Beet buffer Curd cheese and herb (21a,36,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (21a,30) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Spicy vegetable barley pan with red lenses with tomato ragout (7,21c,36) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 € Eggplant and rice casserole (7,8,27,28,32) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Four egg pancakes with apple sauce (7, 21a,23,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Tow falafel bagel with chili-ginger-sauce (7,21a, 28,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Marinated pork neck with rosemary sauce (2, 14,21a,23,30,36,29) 2,85 € | 5,70 € | 6,55 € Beef and pork burger with onion and marjoram sauce (27,36,29) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Savoy cabbage and potato pan with tomatoes with oat dip (21d,26a) 3,25 € | 6,50 € | 7,50 € Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,28,29) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Four egg pancakes with plums sauce (7,21a, 23,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Steamed coalfish Tomato-Herbs with turmeric sauce (7,21a,28,36) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Tow falafel bagel with chili-ginger-sauce (24,30) 2,95 € | 5,90 € | 6,80 € Baked black salsify vegetable fillet and herbs dip (7,21a,28,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Beet buffer with chili-ginger-sauce (7, 21a,21d,26a,36) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Mushroom and rye pan with marinated bean curd and peanuts (7, 8,21b,25,28,32) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 € Noodles with Grain bolognese (7,21a,21b,21d, 21e,27,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Vanilla semolina pudding with wild berries (7,21a,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

studierendenWERK BERLIN

Speiseplan Mensa HU Nord

vom 15.04. bis 19.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Corn with herbs (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Curried vegetables (28,31,36,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Potatoes with rosemary 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Rice with bell pepper 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Turnip cabbage with sesame (31,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Cabbage with bell peppers (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Mashed potatoes vegan (28) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Penne (21a) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Romanesco broccoli 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Carotts (7,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Mashed sweet potatoes (28) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Rice with pumpkin seeds 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Green beans and onions (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Yellow and green zucchini 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Parsley potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Brown rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Vegetables mix (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Tuscan style silverbeet and tomatoes 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Homemade potato salad with mayonnaise (7,13,36,29) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Brown rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
Dessert	Banana coconut yogurt (26a,26b,26c,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Curd cheese with roasted nuts (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Pistachios pudding (26g,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Cherry yogurt with spelt (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Pineapple curd (7,21e,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Peach melba pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Peach and green seed curd (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Stracciatella yogurt (21e,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Lemon pudding (8,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Rhubarb curd with almonds (26a,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Blueberry yoghurt (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Lemon pudding (8,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Rhubarb curd with almonds (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Blueberry yoghurt (26a,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Caramel Pudding (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.