studierenden WERK BERLIN

# Speiseplan Mensa HU Nord

**vom 02.06. bis 06.06.2025**

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Vorspeise** | Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 € | Salad plate special with marinated tofu and black sesame seeds (30)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 € | Salad plate special with marinated soy strips and roasted sesame seeds (6,7,21a,28)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 € | Special salad plate with mozzarella and sun-dried tomatoes (7,8, 10,30)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 € | Salad plate special with roasted cashew seeds and mango (7,21a,30,29)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 € |
| **Salat** | Salad plate special with soft cheese and sunflower seeds (8, 10,30)<br>4,95 € \| 5,45 € \| 5,95 €<br>Large salad bowl (13,27)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Small salad bowl (13,27)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 € | Vegetable soup (28,31)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 €<br>Curd cheese with herb and linseed oil (13,27)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 €<br>Small salad bowl (13,27)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | Tomato cream soup with basil (28,31)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 €<br>Glass noodle salad with koriander (13,27)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 €<br>Small salad bowl (13,27)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | Broccoli soup (6,30,32)<br>4,95 € \| 5,45 € \| 5,95 €<br>Schopska salad with feta cheese (13,27)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Small salad bowl (13,27)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 € | Herb soup (26d)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 €<br>Moroccan couscous salad (13,27)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Large salad bowl (13,27)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 € |
| **Suppe** | Curried creame soup (31)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | vanilla pudding (7,27,28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | chocolate pudding<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | Almond pudding (28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | Pistachios pudding (28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € |

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

# Speiseplan Mensa HU Nord

**vom 02.06. bis 06.06.2025**

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Aktion** | Kebab plate with chips, salad and veal (21a,28,30,29)<br>6,45 € \| 7,10 € \| 7,75 €<br>Homemade turmeric Pasta with mushroom sauce, smoked tofu and fresh parsley (7,21a,28)<br>2,95 € \| 3,25 € \| 3,55 €<br>French fries<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 € | Large salad bowl (2,7,14,29)<br>6,95 € \| 7,65 € \| 8,35 €<br>French fries (21a,27)<br>2,95 € \| 3,25 € \| 3,55 €<br>curry sausage with fries and coleslaw<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 €<br>Homemade pasta with tomato sauce, baked eggplant and fresh basil (21a,28,31)<br>6,95 € \| 7,65 € \| 8,35 € | Large salad bowl (21a,28,30,29)<br>6,45 € \| 7,10 € \| 7,75 €<br>French fries (6,21a)<br>2,95 € \| 3,25 € \| 3,55 €<br>Kebab plate with chips, salad and veal<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 €<br>Homemade pasta with olive oil, garlic, chili and fresh parsley (27,28,29)<br>4,95 € \| 5,45 € \| 5,95 € | Large salad bowl (21a,23)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 €<br>Two homemade potato pancakes Apple sauce (7,21a,28)<br>2,95 € \| 3,25 € \| 3,55 €<br>Homemade Pasta Tricolore with mushroom sauce and herb (2,6,27,28,29)<br>6,95 € \| 7,65 € \| 8,35 € | Small salad bowl (6,8,21a,27)<br>2,95 € \| 3,25 € \| 3,55 €<br>Homemade pasta with paprika sauce, green pepperoni and vegan cheese sauce (25, 27,28,29)<br>5,95 € \| 6,55 € \| 7,15 € |

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

# Speiseplan Mensa HU Nord

**vom 02.06. bis 06.06.2025**

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Essen** | 3 kale hemp balls with curry sauce (7,28,31)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 €<br><br>Edamame fried patty and Tahin-dip with fresh herbs<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 €<br><br>Quinoa and vegetable pan with red beans and herb dip (7,27)<br>2,95 € \| 5,90 € \| 6,80 €<br><br>Ticino mushroom risotto (7)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 €<br><br>Vanilla corn semolina porridge with Apple sauce (7,28)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 € | yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar with vanilla sauce (21a,27,29)<br>2,45 € \| 4,90 € \| 5,65 €<br><br>Bell pepper stuffed with mediterranean vegetables on tomato-rosemary sauce (2,14,21a,23,30,36,29)<br>3,45 € \| 6,90 € \| 7,95 €<br><br>Beef and pork burger with onion and marjoram sauce (28,31)<br>1,90 € \| 3,80 € \| 4,35 €<br><br>Sliced beef with sesame, leeks, cabbage, and Chinese noodles (7)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 €<br><br>Indian-style cauliflower stew with tomatoes, chickpeas and coriander (21a,23,30,36)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 € | Four egg pancakes with apple sauce (21a,36)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 €<br><br>Indian vegetable ragout with ginger and pea chunks (7,26a)<br>2,15 € \| 4,30 € \| 4,95 €<br><br>Breaded cutlet from wheat protein with gravy (6,7,25,28,31)<br>2,75 € \| 5,50 € \| 6,35 €<br><br>Wok vegetables with celery, fennel and chia seeds and rice (21a, 23,30)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 €<br><br>Pasta casserole with tomatoes and herbs (8,21a,27,28)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 € | Potato pan with spinach, mushrooms, carrots and sesame (7,30)<br>3,45 € \| 6,90 € \| 7,95 €<br><br>Creamy rice pudding with cinnamon, sugar and Blueberries sauce (7,21a,28)<br>2,15 € \| 4,30 € \| 4,95 €<br><br>Beet buffer with parsley sauce (27,31)<br>2,75 € \| 5,50 € \| 6,35 €<br><br>Pork sweet and sour with pineapple, tomatoes, wok vegetables and spicy rice (27,29)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 €<br><br>Brandenburg pea stew with root vegetables and leaf parsley (7,30)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 € | Vanilla semolina pudding with sugar and cinnamon with sour cherry sauce (7,30)<br>1,95 € \| 3,90 € \| 4,50 €<br><br>trout fillet with almond coating with terragon sauce (7,21a,24,26a,30,36)<br><br>2,65 € \| 5,30 € \| 6,10 €<br><br>Two baked potato pockets with cream cheese filling Curd cheese dip with basil (7,21a,26b,27,28)<br><br>2,75 € \| 5,50 € \| 6,35 €<br><br>Vegetable pan with fresh ginger and roasted peanuts and rice (7, 21a,28)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 €<br><br>Wholemeal pasta with mushroom sauce and herb (21a,30)<br>1,75 € \| 3,50 € \| 4,05 € |

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

# Speiseplan Mensa HU Nord

**vom 02.06. bis 06.06.2025**

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Beilage** | Romanesco<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Leek in cream (7,28)<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Potatoes<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Fusili (21a)<br>0,60 € \| 1,20 € \| 1,40 €<br>Rice with vegetables (27)<br>0,60 € \| 1,20 € \| 1,40 € | Rice<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Peas and corn<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Glass noodles with vegetables, sweet and spicy Chinese cabbage and sesame seeds<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Potatoes (28)<br>0,95 € \| 1,90 € \| 2,20 €<br>Mashed potatoes vegan<br>0,60 € \| 1,20 € \| 1,40 € | Rice with green spelt<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Broccoli<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Buckwheat and lentil pan with raisins and peanut sauce<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Parsley potatoes<br>0,95 € \| 1,90 € \| 2,20 €<br>Potatoes with rosemary (21e)<br>0,60 € \| 1,20 € \| 1,40 € | Brown rice<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Carrots mix<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Thinly sliced turkey with mushrooms<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Potatoes (21a)<br>0,95 € \| 1,90 € \| 2,20 €<br>Spaetzle<br>0,60 € \| 1,20 € \| 1,40 € | Basmati rice<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Brussels sprouts (27)<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Soft wheat with fresh spinach leaves, mushrooms, tofu and roasted nuts<br>0,85 € \| 1,70 € \| 1,95 €<br>Potatoes (13,29)<br>0,95 € \| 1,90 € \| 2,20 €<br>Homemade potato salad vinegar / oil<br>0,60 € \| 1,20 € \| 1,40 € |
| **Dessert** | Poppy seed yogurt with tangerines (7,21a, 21c,21d,26a,26b,30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Curd with muesli (30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>vanilla pudding (7,28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | Sauerkraut (7, 30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Apple and cinnamon yoghurt (7,30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Strawberry curd (28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | White beans with tomatoes (30,31)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Blueberry curd with sunflower seeds (7,30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Yoghurt with honey and sesame seed (26a,28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | Spicy eggplants (7,26b,30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Curd with Plum with nut (30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Wortleberry yoghurt (26g,28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € | Balkan style vegetables (21d,26a,30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Pear and oat yogurt (30)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Raspberry coconut curd (26b,28)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 € |

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.