



Speiseplan Mensa HU Nord

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Curd cheese and herb (30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Curd cheese and herb (30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Curd cheese and herb (30) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil (31) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	
Salat	Salad plate special with marinated tofu and black sesame seeds (28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Large salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Small salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Small salad bowl (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Large salad bowl (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	
Suppe	Vegetable soup (27,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Potato cream soup (27,28,29) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Broccoli soup (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Mushroom soup with herbs (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Tomato cream soup 0,75 € 1,50 € 1,75 €
Aktion	Pasta with cereal bolognese (8,21a,21b,21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Bow tie pasta with spinach sauce, tomato and roasted walnuts (21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pasta with mushroom sauce (21a,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Fusili Tomato sauce (21a,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Penne Homemade tomato pasta with spinach sauce and tomatoes (6,21a,28,32) 2,95 € 3,25 € 3,55 €



Speiseplan Mensa HU Nord

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen					
	Two spelt patties with tomato and basil sauce (7,13,21a,30,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Two spelt patties with tomato and basil sauce (7,13,21a,30,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Two veggie burgers with Curcuma Sauce (21a,23,28,36) 1,35 € 2,70 € 3,10 €	Sweet and sour with bamboo shoots, red bell pepper (28) 1,55 € 3,10 € 3,55 €	Steamed coalfish fillet Lemon-Pepper with lime-yoghurt-dip (7,21a,23,27,28,30,36,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 €
	Baked black salsify vegetable fillet with remoulade sauce (21a,21e,23,28) 2,45 € 4,90 € 5,65 €	Beef and pork burger with gravy (21a,23,27,36) 1,35 € 2,70 € 3,10 €	Broccoli nut patty with Curcuma Sauce (7,13,21a,27,30,329) 2,45 € 4,90 € 5,65 €	3 vegetable balls with chickpea and coconut sauce (27,28) 1,55 € 3,10 € 3,55 €	Steamed coalfish Tomato-Herbs with lime-yoghurt-dip (24,30) 2,95 € 5,90 € 6,80 €
	Green Bean Chili with Rice 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Two sesame and carrot sticks with herb sauce (7,13,21a,27,30,329) 2,45 € 4,90 € 5,65 €	Two sesame and carrot sticks with herb sauce (27,28) 1,55 € 3,10 € 3,55 €	Vegetable fricassee with bean curd (21a) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Two polenta and spinach pockets Soy curry sauce (24,28,30) 2,95 € 5,90 € 6,80 €
	Vanilla corn semolina porridge with Red fruit jelly (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Two veggie burgers tomato sauce (2,14,21a,23,27,28,30,36,29) 3,85 € 7,70 € 8,85 €	Vegetable fricassee with bean curd (8,21a,21d,26a,26b,27,28,36) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Herb curd cheese with potatoes (30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Herb curd cheese with linseed oil and potatoes (30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €
	1/2 Vanilla corn semolina porridge with Red fruit jelly (28) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	Baked black salsify vegetable fillet with herb sauce (21a,21e,23,28) 2,45 € 4,90 € 5,65 €	rice with eggplant and almonds (26a,27) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	1/2 Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (21a,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (25,26a,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €
	Green Bean Chili with Rice 1,75 € 3,50 € 4,05 €	Green Bean Chili with Rice 1,75 € 3,50 € 4,05 €		Vanilla semolina pudding with blueberries and sugar and cinnamon (21a,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	1/2 Indian style rice pudding with raisins, almonds and cardamom (25,26a,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €



Speiseplan Mensa HU Nord

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	                                      <img alt				

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 **Blau Mohn**

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 CO₂-Bilanz **wesentlich**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter der Hälfte des Durchschnitts-CO₂-Werts aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verbessert** die CO₂-Bilanz **leicht**. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt unter dem Durchschnitts-CO₂-Wert aller betrachteten Speisen.



Das Gericht **verschlechtert** die CO₂-Bilanz. Der CO₂-Wert dieses Gerichts liegt über dem Durchschnitts-CO₂-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.