Speiseplan Mensa HU Oase Adlershof

vom 13.05. bis 17.05.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Schopskasalat mit Schafskäse (7,8,10,30) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Kartoffel Senf Bowl (7,8,28,32,29) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Mexikanischer Reis-salat mit Mango, Bohnen und gerösteten Cashew-kernen (26d,29) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Kartoffel Senf Bowl (7,8,28,32,29) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7,21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Weizen-Weiße Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen Dressing und getrockneten Tomaten (6,7,21a,32) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Mexikanischer Reis-salat mit Mango, Bohnen und gerösteten Cashew-kernen (26d,29) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €
Salat	Große Salatschale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Große Salatschale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Große Salatschale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €	Große Salatschale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Große Salatschale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 € Kleine Salatschale (13,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
Dressing	Sauce Vinaigrette (29) Kräuter-Dressing (7,28) French-Dressing (7, 28,29) American-Dressing (7,28,29)	Kräuter-Dressing (7,28) French-Dressing (7, 28,29) American-Dressing (7,28,29)	American-Dressing (7,28,29) French-Dressing (7, 28,29) Kräuter-Dressing (7,28)	American-Dressing (7,28,29) French-Dressing (7, 28,29) Kräuter-Dressing (7,28)	American-Dressing (7,28,29) French-Dressing (7, 28,29) Kräuter-Dressing (7,28)

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa HU Oase Adlershof

vom 13.05. bis 17.05.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	Kürbis-Ingwer-Suppe (28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Sauer-scharf-Suppe (6,7,28,31,36,29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer (7,36,29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Blumenkohlcreme-suppe mit Curry (7,28,36,29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Rote Bete Suppe mit frischem Meerrettich (7, 13,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €
Aktion	Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 € Pasta mit Tomaten-Gemüse-Sauce (21a,36) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 € Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Chinesische Gemüse-pfanne mit frischem Ingwer und Glasnudeln (27,28,36,29) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €	Badische Schupf-nudeln mit Spinatrahm und Tomatenwürfeln (7,21a,28,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Pasta an Rucola-sauce mit getrockneten Tomaten (6,7,21a,28,32,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 € Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €	Gnocchis mit Kräutern, Kapern und Artischocken (7,21a,27) 5,95 € | 6,55 € | 7,15 € Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 € Pasta an Brokkoli-sauce (7,21a,28,36) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 € Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36) 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €	Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,7,14,29) 6,95 € | 7,65 € | 8,35 € Pasta an Curry-Mango-Sauce (21a,28) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 € Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 € Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €	Pasta an Champignonrahmsauce (7,21a,30,36) 2,45 € | 2,70 € | 2,95 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa HU Oase Adlershof

vom 13.05. bis 17.05.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Gebackenes Sellerie-schnitzel an Karotten-Ingwer-Sauce (7, 21a,27,28,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € 6 Weizeneiweißbäll-chen mit Tomaten-Zucchini-Sauce und Kräutern der Provence (21a,36,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Wirsingkohlpfanne mit Dinkel, Kreuzkümmel und Kardamon (,21e,26a,27) 2,95 € | 5,50 € | 6,80 € Paella Spanische-Gemüse-Reis-Pfanne (29) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Kleiner Grießbrei mit Zucker, Zimt und Apfelmus (7,21a,28) 0,90 € | 1,80 € | 2,00 € Grießbrei mit Zucker, Zimt und Apfelmus (7,21a,28) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Hausgemachtes Schnitzel vom Schweine-rücken nach Wiener Art an Bratensauce (2,21a,23,36) 3,15 € | 6,30 € | 7,25 € Kohlroulade mit Soja-Weizenfüllung an Kräuter-Sahne-Sauce (7, 21a,21e,23,28,30,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Mexikanischer Bohneneintopf mit Soja-hack und Chili (27,28,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Kräuterquark mit Leinöl und Dampfkartoffeln (30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Zwei Eierpfann-kuchen mit Apfelmus (7, 21a,23,30) 0,90 € | 1,80 € | 2,00 € Vier Eierpfann-kuchen mit Apfelmus (7, 21a,23,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Sojagyros mit Weiß-kohl, Zwiebeln, Paprika an veganem Tzatziki (7,21d, 26a,27,28) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Hafer-Kicher-erbsen-Pfanne mit Curry und frischem Ingwer (7, 21d,27,28,29) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 € Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Käse (23,27,30,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und mit Heidelbeersauce (7,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Kleiner Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und mit Heidelbeersauce (7,30) 0,90 € | 1,80 € | 2,00 €	Eine Scheibe Rinder-schmorbraten an Rahm-sauce mit Gemüsestreifen (7,27,30,36) 3,65 € | 7,30 € | 8,40 € Zwei Sesam-Karotten-Sticks an Curry-Mango-Sauce (21a,27,28,31) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Paprika-Kraut-Gemüse mit Sonnen-blumenkerne und Back-kartoffeln (7,32) 1,90 € | 3,80 € | 4,35 € Berliner Kartoffel-suppe mit Möhren und Knollensellerie (27,29) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohn-zucker mit Vanillesauce (21a,30,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Vegane Frühlings-rolle an bunter Sojasauce (21a,27,28,31,36,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Gebackenes Seelachsfilet an Remouladensauce (7,13, 21a,24,30,36,29) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Bulgur-Gemüse-Pilaw mit Tahin-Dip und Sojastreifen (7,21a,21d,26a,27,28,31) 2,75 € | 5,50 € | 6,35 € Spaghetti Arrabbiata (7,21a) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Vanillegrießbrei mit Zucker,Zimt und Rhabarber-Himbeer-Sauce (21a,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Kleiner Vanillegrieß-brei mit Zucker,Zimt und Rhabarber-Himbeer-Sauce (21a,30) 0,90 € | 1,80 € | 2,00 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa HU Oase Adlershof

vom 13.05. bis 17.05.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Fingermöhren (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Chinagemüse (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Parboiledreis 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Rosenkohl 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Bohnen-Tomaten-Gemüse (7,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Petersilienkartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Curryreis (29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Blumenkohl mit Sesam (7,31) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Mangold in Soja-creme (28,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Kartoffelpüree (28) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Mandelreis (26a) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Mandelbrokkoli (26a) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Apfelrotkohl (7) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Rosmarinkartoffeln 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Naturreis 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Paprika-Mais-Gemüse (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Blattspinat 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Langkorn-Wildreis 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €
Dessert	Bananen-Kokos-Joghurt (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Quark mit gerösteten Nüssen (26a, 26b,26c,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Haselnusspudding (9,26b,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Kirschjoghurt mit Dinkel (7,21e,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Ananasquark (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Pfirsisch Melba-Pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Stracciatellajoghurt (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Pfirsich-Grünkern-Quark (21e,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Zitronenpudding (8,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Rhababerquark mit Mandeln (26a,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Heidelbeerjoghurt (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Karamelpudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Mangoquark (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Apfel-Grün-kern-Joghurt (7,21e,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 € Bananenpudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

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.