Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Humus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 € Bulgursalat mit frischer Minze (7,21a) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Humus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 € Asiatischer Nudelsalat (6,7,21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Humus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 € Tomaten-Basilikum-Bruschetta (6,7, 21a,32,36) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 € Reissalat mit Kokos, frischer Minze und Walnusskerne (6,7,26c,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Humus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 € Glasnudelsalat mit frischer Minze (6,7, 21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Humus mit Sesam, Tomaten, Gurken, Olivenöl und Zitrone (7,31) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 € Mediterraner Salat mit Kartoffeln und Oliven (7,8,10,32) 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 €	Couscous Salat (13,21a,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 € Zartweizensalat (13,21a,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Zartweizensalat (13,21a,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Couscous Salat (13,21a,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 €	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 € Große Salatschale (13,27) 1,95 € | 3,90 € | 4,30 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dressing	French-Dressing (7,28,29) American-Dressing (7,28, 29) Sauce Vinaigrette (29)	French-Dressing (7,28,29) American-Dressing (7,28, 29) Sauce Vinaigrette (29)	French-Dressing (7,28,29) Sauce Vinaigrette (29) American-Dressing (7,28, 29)	French-Dressing (7,28,29) American-Dressing (7,28, 29) Sauce Vinaigrette (29)	French-Dressing (7,28,29) American-Dressing (7,28, 29) Sauce Vinaigrette (29)
Suppe	Kartoffelcreme-suppe (27,28,36,29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Karotten-Ingwer-Suppe mit Orange (7,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Tomaten-Zucchini-Suppe (7,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Waldpilzsuppe mit Sojasahne und Petersilie (7,28,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €	Tomatensuppe mit frischem Basilikum (7,36) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	Hausgemachte Pasta an Tomaten-Basilikum-Sauce (21a,27,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hartkäse gerieben (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 € Hausgemachte Pasta mit Kräutersauce (7, 21a,28,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Chinesische Gemüsepfanne mit frischem Ingwer und Glasnudeln (27,28,36,29) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €	Currywurst mit Pommes frites und Coleslaw (2,7,14,29) 6,95 € | 7,65 € | 8,35 € Pommes frites 1,45 € | 1,60 € | 1,75 € Hartkäse gerieben (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 € Hausgemachte Pasta mit Kräutersauce (7,21a,28, 36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hausgemachte Pasta mit Getreidebolognese (7,8,21a,21b,21e,27) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €	Gnocchis mit Gemüse in Käsesauce (7, 21a,30) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Hartkäse gerieben (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 € Hausgemachte Pasta an Champignonsauce mit frischer Petersilie (7,21a, 28,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hausgemachte Pasta an Tomaten-Oliven-Sauce (7,21a,27,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36) 5,95 € | 6,55 € | 7,15 €	Hausgemachte Pasta mit Tomaten-Basilikum-Sauce (21a,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hartkäse gerieben (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 € Hausgemachte Pasta mit Sojabolognese und Basilikum (21a,27,28,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hausgemachte Pasta mit Kräutersauce (7, 21a,28,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Flammkuchen mit frischen Zwiebeln und Schluppen (7,21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Mariniertes Schweinefleisch mit asiatischem Gemüse und Basmatireis (2,27,28,29) 6,95 € | 7,65 € | 8,35 €	Hausgemachte Pasta mit Tomaten-Basilikum-Sauce (21a,36) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hausgemachte Vollkorn-Pasta mit Blumenkohlsauce, frischen Tomaten und gerösteten Haselnüssen (7,21a,26b,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hartkäse gerieben (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 € Pizza Margherita (21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Tom Kha - Thailändische Kokossuppe mit Reis und Sojastreifen (7,28) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Bahji-Onion-Bratling an fruchtiger Soja-Curry-Sauce mit Ingwer (7,28,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € 5 Gemüse-Reis-Bällchen an Minz Dip (7,21d,26a) 1,55 € | 3,10 € | 3,55 € 7 Blumen-kohl-Falafel-Bällchen an Minz Dip (,7,21d,26a,31) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Italienisches Tomaten-Basilikum-Risotto (7,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Milchnudeln mit Zimt, Zucker und Aprikosen (7,21a,26a,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Schweinegulasch nach Szegediner Art (2,36) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Vegane Bratwurst an Barbecue-sauce (7,36,29) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Bunter Zucchinieintopf mit Kartoffeln und roten Bohnen 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € 1/2 Vanille-grießbrei mit Zucker,Zimt und Schattenmorellen (21a,30) 0,90 € | 1,80 € | 2,00 € Vanillegrieß-brei mit Zucker,Zimt und Schattenmorellen (21a,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Frikadelle aus Weizeneiweiß an Kräuterjus (21a,36,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Zürcher Erbsen Chunks mit Champignons in Sojarahm (7,28,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Ofenfrischer Süßkartoffelauflauf mit Käse (23,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanille-sauce (21a,28,30,36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €	Puten-geschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce (7,30,36) 2,95 € | 5,90 € | 6,80 € Zwei Spinat-Dinkel-Medaillons an Schnittlauchsauce (21a,21e,23,27,30,36) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Frankfurter Linseneintopf mit Wurzel-gemüse (27,29) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Kräuterquark mit Leinöl und Dampf-kartoffeln (30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € Sahniger Milch-reis mit Zimt,Zucker und Waldbeerensauce (7,30) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 € 1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt,Zucker und Waldbeerensauce (7,30) 0,90 € | 1,80 € | 2,00 €	Gebackenes Seelachsfilet in Kartoffel-panade an Joghurt-Limonen-Dip (7,21a,24,30,36) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Zwei Polenta-Spinat-Taschen an Kurkumasauce (21a,23,27, 30,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Ravioli mit Gemüsesauce und Frühlingslauch (7,21a,27,28, 36) 1,45 € | 2,90 € | 3,35 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Karotten 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Currygemüse (28,31,36,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Rosmarin-kartoffeln 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Parboiledreis 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Brokkoli 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Balkangemüse (27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Petersilien-kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffelpüree (28) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Gelber Reis (29) 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Blumenkohl 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Schmorkohl (36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Eierspätzle (21a,23) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Reis mit Leinsa-men 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Prinzess-bohnen 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Ratatouille (7, 36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Backkartoffeln 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Naturreis 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Karotten-Erbsen-Gemüse (7,36) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Blattspinat 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Hausgemach-tes Kartoffelpüree mit Karottenstreifen (30) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Parboiledreis 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce & Dip Extra (,36) 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 22.04. bis 26.04.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	Haferjoghurt mit Himbeeren (7,21d,26a) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Haferjoghurt mit Pfirsich und Walnüssen (7,21d,26a,26c) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Haferjoghurt mit Waldbeeren (7,21d,26a) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
	Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Haferjoghurt mit Kirschen (21d,26a) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Heidelbeer-quark mit Sonnenblumen-kernen (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Waldbeer-joghurt (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
	Mohnjoghurt mit Mandarinen (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Erdbeerquark (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Vanillesauce (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Pflaumenquark mit Nüssen (7,26b,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Himbeer-Kokos-Quark (30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
	Vanillesauce (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Schokoladen-pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Vanillepudding (7,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Vanillesauce (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Vanillesauce (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
	Milchreis (7,30) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Beerengrütze 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Beerengrütze 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Schokoladen-pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Beerengrütze 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
	Schokoladen-pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Vanillesauce (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Schokoladen-pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Pistazien-pudding (26g,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Schokoladen-pudding (28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
	Beerengrütze 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Haselnusspudding (9,26b,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Beerengrütze 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €	Nougat-pudding (26b,28) 0,70 € | 1,40 € | 1,60 €
	Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €		Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

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.