Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 28.04. bis 02.05.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Bulgur salad with mint (7,21a) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Asian noodle salad (6,7,21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Hummus with sesame seeds, tomatoes, cucumber, olive oil and lemon (7,31) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €		
Salat	Large salad bowl (6,7,8,10,21a,32) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Mediterranean pasta salad (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 (13,21e,27) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Green core salad (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 €		
Dressing	Vinaigrette sauce (7,28,29) French dressing (29) American dressing (7,28,29)	Vinaigrette sauce (7,28,29) American dressing (7,28,29) French dressing (29)	French dressing (7,28,29) Vinaigrette sauce (29) American dressing (7,28,29)		
Suppe	mushroom soup (7, 28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Vegetables soup with curry (7,27,28,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Beetroot soup (7, 13,28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €		

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 28.04. bis 02.05.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktion	French fries with soy-chili ragout and vegan chives dip (7,8,28) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 € Homemade pasta with soyabolognese and fresh basil (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 € Homemade pasta with mushroom sauce (21a,27,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Hard cheese grated (7,21a,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 €	Hard cheese grated (7,21a,28) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Homemade pasta with mushroom sauce, smoked tofu and fresh parsley (21a,27) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Homemade pasta with tomatoe sauce and pinapple (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 € Tarte flambée with bacon (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 € Vegetable stir-fry with rice (6,28,29) 4,95 € | 5,45 € | 5,95 €	Sweet potato gnocchi cabbage wild mushroom sauce and herb (7,21a,28) 5,95 € | 6,55 € | 7,15 € Hard cheese grated (6,8,10,21a,27,32) 2,95 € | 3,25 € | 3,55 € Homemade pasta with tomato sauce, sun-dried tomatoes, olives and fresh basil (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 €		

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 28.04. bis 02.05.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	5 vegetable rice balls on tarragon sauce (8,21a,21d,26a,26b,27,36) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Broccoli nut patty with curry sauce (7,28) 1,55 € | 3,10 € | 3,55 € Tofu with Indian spinach and rice (28) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Porridge with almonds and cherries (7, 21d,26a) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € 1/2 Porridge with almonds and cherries (7,21d,26a) 1,10 € | 2,20 € | 2,55 €	Beef goulash Hungarian style (7) 3,45 € | 6,90 € | 7,95 € Zucchinis with vegetable and rice filling tomato sauce (27,30) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Thai potato soup with coconut milk and ginger (7,27,28,29) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € yeast dumpling with plum jam filling, poppy seed sugar Vanilla sauce (21a,23,28,30,36) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €	Minced roll of wheat protein stuffed with tomato Spicy-Chili-Dip (27,28) 1,55 € | 3,10 € | 3,55 € Fruit curry with soy cubes, turmeric and fresh ginger (21a,36,29) 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € 1/2 Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon wild berries (21a,30) 1,10 € | 2,20 € | 2,55 € Vanilla semolina porridge with sugar and cinnamon wild berries (21a,30) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 €		

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

studierenden WERK BERLIN

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 28.04. bis 02.05.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Corn with herbs 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Leek in cream (7,28) 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € 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 € Sauce/Dip Extra 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Turnip cabbage with sesame (31) 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Cabbage with bell peppers 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Roast potatoes 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €	Romanesco 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Carrots and apples (7) 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Potatoes 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Mashed sweet potatoes 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Brown rice 0,60 € | 1,20 € | 1,40 € Sauce/Dip Extra 0,30 € | 0,60 € | 0,70 €		

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
labels see appendix

studierenden WERK BERLIN

Speiseplan Mensa TU Hardenbergstraße

vom 28.04. bis 02.05.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert	Banana co-conut yogurt (7,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Vegan yogurt with peach (7) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Stracciatella yogurt (7,21e,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €		
	Vegan yoghurt with apple and cinnamon (26a,26b,26c,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Pineapple curd (30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Apricot and green seed curd (30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €		
	Curd cheese with roasted nuts (7) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Cherry yogurt with spelt (7,21e,30) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Vegan yogurt with berries (7) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €		
	chocolate pudding (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Vanilla sauce (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Vanilla sauce (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €		
	Vanilla sauce (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	chocolate pudding (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	chocolate pudding 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €		
	Red fruit jelly 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Red fruit jelly 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Red fruit jelly (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €		
	Fruit salad 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Fruit salad 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Fruit salad 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €		

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.