



Speiseplan Mensa FU II

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing 3,95 € 4,35 € 4,75 € Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (8,10,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 € Glasnudelsalat mit Minze (6,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing 3,95 € 4,35 € 4,75 € Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (8,10,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 € Glasnudelsalat mit Minze (6,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Quinoa-Rote Bohnen-Bowl mit Tomaten-Zitronen-Dressing 3,95 € 4,35 € 4,75 € Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (8,10,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 € Glasnudelsalat mit Minze (6,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (8,10,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 € Glasnudelsalat mit Minze (6,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €	Rote Linsen-Reis-Bowl mit Erdnuss-Dressing und geröstetem Kokos (6,25) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Humus - Kichererbsenmus mit frischer Zitrone und Sesampaste (8,10,31) 1,95 € 2,15 € 2,35 € Glasnudelsalat mit Minze (6,21a,28) 1,95 € 2,15 € 2,35 €
Salat	Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Kleiner Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Großer Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Großer Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Kleiner Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Salatteller Spezial mit marinierten Champignons und gerösteten Kürbiskernen (28) 3,95 € 4,35 € 4,75 € Großer Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 € Kleiner Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,30,32) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Kleiner Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Großer Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	Salatteller Spezial mit Mozzarella und getrockneten Tomaten (6,30,32) 4,95 € 5,45 € 5,95 € Kleiner Salatschale (13,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 € Großer Salatschale (13,27) 1,95 € 3,90 € 4,50 €



Speiseplan Mensa FU II

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	1- Gemüsecremesuppe (27,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1- Maiscremesuppe (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1- Bouillon von Wurzelgemüse (27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1- Gemüsebrühe mit Nudeln (21a,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2- Mediterrane Brühe mit Kräutern (7,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	2- Tomaten-Orangen-Bouillon 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2- Kräuterbouillon mit Weizenkörner (21a,27) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2- Indische Tomatensuppe mit Kokosmilch (31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	2- Krautsuppe 0,75 € 1,50 € 1,75 €	1- Waldpilzcremesuppe mit Rosmarin (27,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
Aktion	Italien Burger (7, 21a,21b,21d,31,36,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Hamburger im Sesambrötchen (13,14, 21a,31,36,29) 6,95 € 7,65 € 8,35 €	Hausgemachte Pasta mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Petersilie (6,21a) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Tomatensauce und Fetakäse (21e,27,30) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Flammkuchen mit Speck (2,6,7,21a,30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €
	Hausgemachte Dinkel-Pasta mit Getreidebolognese, frischem Basilikum und veganem Käseschmelz (8,21b,21e,27) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Hausgemachte Tomaten-Pasta mit Spinatsauce und gerösteten Walnüssen (21a,26c,28) 2,95 € 3,25 € 3,55 €	Pizza mit Champignons und roten Zwiebeln (21a,30,36) 5,95 € 6,55 € 7,15 €	Pizza Margherita mit frischem Basilikum (21a, 30,36) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	



Speiseplan Mensa FU II

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen					
	● ● 6 Linsen-Hirse-Bällchen an Waldpilzsauce (21a,21d,28) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	● ● Zucchini mit Gemüse-Reisfüllung an Tomaten-Paprika-Sauce (30) 2,85 € 5,70 € 6,55 €	● ● Bockwurst mit Senf (2,7,14,29) 1,55 € 3,10 € 3,55 €	● ● Zwei Dinkelbratlinge an Kräuter-Sahne-Sauce (21a,21e,23,28,30) 2,45 € 4,90 € 5,65 €	● ● Pfannenfrisches Rührei mit Kräutern (23,30) 2,15 € 4,30 € 4,95 €
	● ● Bahji-- Onion-Bratling mit fruchtiger Soja-Curry-Sauce und Ingwer (7,28,29) 2,45 € 4,90 € 5,65 €	● Ofenfrisches Rinderhacksteak an Sauce Provençal (7,14,21a,23,36,29) 3,85 € 7,70 € 8,85 €	● ● Hackrolle aus Weizeneiweiß mit Tomate gefüllt an Hot-Chili-Dip (21a,36,29) 1,95 € 3,90 € 4,50 €	● Putengeschnetzeltes süß-sauer mit Ananas, Tomaten, frischem Ingwer und Gewürzreis (6,28,29) 3,45 € 6,90 € 7,95 €	● ● Gebackenes Seelachsfilet in Reispanade an Limonen-Ingwer-Sauce (24,30) 2,95 € 5,90 € 6,80 €
	● ● ● Grünkern-Weiße Bohnen-Pfanne mit Weißkohl, Karotten und Rote Bete (21e) 2,75 € 5,50 € 6,35 €	● ● Schmorkohl-Gemüse-Pfanne mit Vollkornnudeln und Leinsamen (21a,28) 1,90 € 3,80 € 4,35 €	● ● Sojagulasch nach Szegediner Art (6,28) 1,35 € 2,70 € 3,10 €	● ● Weißkohl-Kartoffel-Pfanne mit Zwiebeln und Haselnüssen (26b) 3,25 € 6,50 € 7,50 €	● ● Polenta mit Blattspinat und Champignons (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €
	● ● Grüne Bohnen-Paprikasch mit Reis 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Koreanisches Linsencurry mit Gemüse und Kokosmilch (7,27) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Gerste marokkanischer Art mit Feigen, frischer Minze und Pistazien (21c,26g,31,29) 2,75 € 5,50 € 6,35 €	● ● Kohlrabi-eintopf mit Kartoffeln, Kürbis und Spinat 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Risoni mit Aubergine, Minze und Mandeln (21a,26a) 1,75 € 3,50 € 4,05 €
	● ● Vanille-Maisgrießbrei mit Beerengrütze (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Graupenmilchsuppe Heidelbeersauce (21c,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Vier Kartoffelpuffer mit Apfelkompott (7) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Brombeersauce (30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Kokos-Milchreis mit Waldbeersauce 1,75 € 3,50 € 4,05 €
	● ● Paprika-Chili-Quark mit Dampfkartoffeln (6,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Mohnzucker und Vanillesauce (21a,28,36,37) 1,75 € 3,50 € 4,05 €	● ● Grießbrei mit Zucker, Zimt und Erdbeersauce (21a,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	● ● 1/2 Sahniger Milchreis mit Zimt, Zucker und Brombeersauce (30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	● ● 1/2 Kokos-Milchreis Waldbeerensauce 1,75 € 3,50 € 4,05 €
	● ● 1/2 Vanille-Maisgrießbrei mit Beerengrütze (28) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	● ● 1/2 Graupenmilchsuppe Heidelbeersauce (21c,30) 1,10 € 2,20 € 2,55 €	● ● 1/2 Grießbrei mit Zucker, Zimt und Erdbeersauce (21a,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 €		● ● Zwei Stück Apfestrudel und Vanillesauce (21a,23,30,36) 1,75 € 3,50 € 4,05 €



Speiseplan Mensa FU II

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage					
	Mandelbrokkoli (26a) 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Buntes Zucchini-gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Balkangemüse (27) 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Ingwermöhren 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Leipziger Allerlei 0,85 € 1,70 € 1,95 €
	Rübchen-gemüse mit Kürbiskernen 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Rahmchampignons (30) 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Okraschoten mit Tomaten 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Prinzess-bohnen mit Zwiebelwürfeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Zucchini-Auberginen-Gemüse 0,85 € 1,70 € 1,95 €
	Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Petersilien-kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €	Kartoffeln 0,85 € 1,70 € 1,95 €
	Bratkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 €	Rosmarin-kartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 €	Backkartoffeln 0,95 € 1,90 € 2,20 €	Süßkartoffelpüree 0,95 € 1,90 € 2,20 €	Hausgemachter Kartoffelsalat in Essig/Öl (7,32,29) 0,95 € 1,90 € 2,20 €
	Parboiledreis 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Kräuterreis 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Olivenreis (7) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Basmatireis 0,75 € 1,50 € 1,75 €	Naturreis 0,75 € 1,50 € 1,75 €



Speiseplan Mensa FU II

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert					
	 3- Müsliquark (7,21a,21c,21d,26a,26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 3- Erdbeer-quark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 2- Joghurt mit Honig und Sesam (30,31) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 3- Pflaumen-quark mit Haselnüssen (26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 3- Heidelbeer-quark mit Sonnenblumen-kernen (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 2- Waldbeer-joghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 4- Veganer Joghurt mit Waldbeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	 4- Veganer Joghurt mit Himbeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 2- Apfel-Zimt-Joghurt (7,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 4- Veganer Joghurt mit Pfirsich und Walnüssen (26c) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 2- Birnen-Hafer-Joghurt (21d,26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	 2- Mohn-joghurt mit Mandarinen (30,37) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 4- Veganer Joghurt mit Kirschen 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 4- Veganer Joghurt mit Mandarinen und Kokos (26g) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 5 - Naturjoghurt (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 3- Himbeer-Kokos-Quark (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	 1- Schokoladen-pudding (28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 1- Vanillepudding (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Bananenpudding (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 Pistazienudding (26g,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	 1- Nougatpudding (26b,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €

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.



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.