



Speiseplan Mensa Shokudo (FU I)

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	3 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29) 2,15 € 2,40 € 2,60 € 5 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Schluppen (6,7,21a,28,29) 3,25 € 3,60 € 3,90 €	3 Futo Maki mit Avocado, Rucola und Karotte (6,7,21a,28,29) 2,15 € 2,40 € 2,60 € 5 Futo Maki mit Avocado, Rucola und Karotte (6,7,21a,28,29) 3,25 € 3,60 € 3,90 €	3 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Salicornes (6,7,21a,28,29) 2,15 € 2,40 € 2,60 € 5 Futo Maki mit Rettich, Gurke und Salicornes (6,7,21a,28,29) 3,25 € 3,60 € 3,90 €	3 frittierte Futo Maki mit Wakame, Gurke und Karotte (6,7,21a,23,28,336,29) 2,15 € 2,40 € 2,60 € 5 frittierte Futo Maki mit Wakame, Gurke und Karotte (6,7,21a,23,28,336,29) 3,25 € 3,60 € 3,90 €	3 Futo Maki mit Karotte, Gurke und Rucola (6,7,21a,28,29) 2,15 € 2,40 € 2,60 € 5 Futo Maki mit Karotte, Gurke und Rucola (6,7,21a,28,29) 3,25 € 3,60 € 3,90 €
Salat	Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 17,50 €	Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 17,50 €	Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 17,50 €	Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 17,50 €	Salatbuffet per 100 g (21a,23,24,28,31) 7,50 € 15,00 € 17,50 €
Suppe	KohlSUPPE (27,28,31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €	Miso SUPPE (28) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	Kürbis Soja SUPPE (26a,28) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	KohlSUPPE (27,28,31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €	
Aktion	Ramen Miso: Ramennudeln mit Weißkohl, Sesam und Dashi (21a,28,31) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Ramen Tantanmen: Ramennudeln mit Sonnenblumenhack, Pak Choi und Dashi (21a,28) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Osaka Soba: Sobanudeln mit Shiitake Pilzen, Gemüse und Dashi (6,7,19,21a,28,31,29) 4,95 € 5,45 € 5,95 €	Udon-Nudeln mit Edamame, Lotuswurzel und Dashi (21a,28,31,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €	Okonomipuffer mit Gemüse und Dips (7,21a,23,29) 3,95 € 4,35 € 4,75 €

Speiseplan Mensa Shokudo (FU I)

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Oden Eintopf mit Kartoffeln, Rettich, Karotte, Champions, Bambus und Dashi (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Hiroshi Kaiserschmarrn mit Pflaumenkompott (21a,26a,28) 2,35 € 4,70 € 5,40 €	Kartoffeln mit Erdnussquark (25,30) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Gebackenes Lachsfilet mit Knoblauchreis, Rettichsalat und Gewürzsauce (13,24,28,31,29) 3,65 € 7,30 € 8,40 €	Japanisches Curry mit Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Reis (27,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Fukuoka Eintopf mit Kartoffeln, Weißkohl, Shiitake Pilzen, Bohnen und Miso (6,7,19,27,28,29) 2,35 € 4,70 € 5,40 €	Takikomi Gohan: Würzreis mit Champignons, Edamame und Bambus (7,28,31,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Rippchen vom Schwein mit Süßkartoffeln und Koriander Coleslaw (2,6,7,21a,28,31,29) 3,65 € 7,30 € 8,40 €	Oden Eintopf mit Kartoffeln, Rettich, Karotte, Champions, Bambus und Dashi (28) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Japanisches Curry mit Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Reis (27,29) 1,75 € 3,50 € 4,05 € Entenkeule mit Teriyaki-gemüse und Reis (28,31) 4,65 € 9,30 € 10,70 €



Speiseplan Mensa Shokudo (FU I)

vom 15.12. bis 19.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dessert					
	● ● Joghurt mit Mango (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Joghurt mit Mango (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Joghurt mit Erdbeeren und Mandeln (26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Joghurt mit Matcha und Mango (28,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Joghurt mit Mango (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	● ● Veganer Joghurt mit Himbeeren (21d,26a) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	● ● Joghurt mit Erdbeeren und Mandeln (26a,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Joghurt mit Waldbeeren (28,30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Milchreis mit Himbeere (28,30) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	● ● Joghurt mit Waldbeeren und Kokosnuss (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	● ● Veganer Joghurt mit Waldbeeren (21d,26a) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	● ● Veganer Joghurt mit Himbeeren (21d,26a) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	● ● Kaiserschmarrn mit Vanillesauce und Mandeln (21a,23,26a,30,36) 0,90 € 1,80 € 2,05 €	● ● Schokoladenmousse mit Matcha (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Schokoladenmousse mit Matcha (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €
	● ● Chia Pudding mit Brombeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Matcha Panna Cotta mit Johannisbeeren (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Schokoladenmousse mit Matcha (30) 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Obstsalat mit Sesam (31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €	● ● Obstsalat mit Sesam (31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €
	● ● Obstsalat mit Sesam (31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €	● ● Chia Pudding mit Brombeeren 0,75 € 1,50 € 1,75 €	● ● Obstsalat mit Sesam (31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €		● ● Obstsalat mit Sesam (31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €
		● ● Obstsalat mit Sesam (31) 1,50 € 3,00 € 3,45 €			

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.