Speiseplan Mensa BHT Luxemburger Straße

vom 07.09. bis 11.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeise	Asiatischer Nudelsalat (6,21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing (6,31,29) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Asiatischer Nudelsalat (6,21a,28) 1,95 € | 2,15 € | 2,35 €	Linsen-Reis-Bowl mit Curry--Mango Dressing (6,31,29) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	
Salat	Salatbuffet große Schale 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Salatbuffet kleine Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Salatbuffet große Schale 1,95 € | 3,90 € | 4,50 € Salatbuffet kleine Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Salatbuffet kleine Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Salatbuffet große Schale 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €	Salatbuffet kleine Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Salatbuffet große Schale 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €	Salatbuffet kleine Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Salatbuffet große Schale 1,95 € | 3,90 € | 4,50 €
Suppe	Karotten-Ingwer Suppe mit Kokosmilch 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Erbsensuppe (28) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Tomatensupppe 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Kartoffelcreme-suppe (27,28,29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €
Aktion			Chili Cheese Potatoe Dippers (21a,30) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	Gnocchi mit Brokkoli und Tomaten (21a,28) 3,95 € | 4,35 € | 4,75 €	

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

Speiseplan Mensa BHT Luxemburger Straße

vom 07.09. bis 11.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Essen	Bohnen-Erdnuss Bratling mit Curry-Mango Sauce (21a,21d,25,36,29) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Backkartoffeln mit Tomaten, Oregano und Basilikum-Dip 2,95 € | 5,90 € | 6,80 €	Schweinegulasch mit Waldpilzen (2,30) 2,65 € | 5,30 € | 6,10 € Bohnen-Erdnuss Bratling mit Curry-Mango Sauce (21a,21d,25,36,29) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Kichererbsen in Walnusssauce mit Basmatireis (26c) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Haferpfanne mit Blumenkohl, Karotten, Kokosmilch und Erdnüssen (21d,25,29) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €	Bohnen-Erdnuss Bratling mit Erdnuss-Chili Sauce (21a,21d,25,36) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 € Süßkartoffel mit Spinat-Feta-Topping mit Erdnuss-Chili Sauce (25,30) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Grießbrei mit Zimt, Zucker und Himbeer-sauce (,30) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Kleine Portion Grießbrei mit Zimt, Zucker und Himbeersauce (,30) 1,10 € | 2,20 € | 2,55 € Haferpfanne mit Blumenkohl, Karotten, Kokosmilch und Erdnüssen (21d,25,29) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €	Luk Chin - Schwei-neboulette mit Chili, Koriander und Limette mit Curry-Mango Sauce (2, 21a,28,36,29) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 € Chili con Soja (27,28) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Couscous mit Tomaten, Walnüssen, Petersilie und Minz Dip (21a,26c) 2,45 € | 4,90 € | 5,65 €	3 Fischstäbchen mit Remoulade (,7,13,21a,23,24, 30,36,29) 2,95 € | 5,90 € | 6,80 € Chili con Soja (27,28) 1,75 € | 3,50 € | 4,05 € Risotto mit Erbsen, Pistazien und Basilikum (26g,28) 2,15 € | 4,30 € | 4,95 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

studierenden WERK BERLIN

Speiseplan Mensa BHT Luxemburger Straße

vom 07.09. bis 11.09.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beilage	Mangold mit Tomaten 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffeln 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Eine Scheibe Focaccia (21e,36) 0,30 € | 0,35 € | 0,40 € Naturreis 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Rosenkohl 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffelpüree (28) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Eine Scheibe Focaccia (21e,36) 0,30 € | 0,35 € | 0,40 € Basmatireis 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Brokkoli 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Ofenkartoffeln 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Eine Scheibe Focaccia (21e,36) 0,30 € | 0,35 € | 0,40 € Gelber Reis (29) 0,75 € | 1,50 € | 1,75 €	Okraschoten mit Tomaten 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Süßkartoffel-püree 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Eine Scheibe Focaccia (21e,36) 0,30 € | 0,35 € | 0,40 € Basmatireis 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Geriebener Hart-käse (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 €	Karotten-Mais-Gemüse 0,85 € | 1,70 € | 1,95 € Kartoffelsalat mit Essig und Öl (,13,29) 0,95 € | 1,90 € | 2,20 € Eine Scheibe Focaccia (21e,36) 0,30 € | 0,35 € | 0,40 € Reis 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Geriebener Hart-käse (30) 0,75 € | 0,85 € | 0,90 €
Dessert	Brownie (21a,28) 0,90 € | 1,00 € | 1,10 € Birnen-Schoko-Kuchen mit Zucker-guss (21a,23,28,30) 1,25 € | 1,40 € | 1,50 € Desserbuffet Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Brownie-Cheesecake (21a,23,28,30) 1,80 € | 2,00 € | 2,15 € Brownie (21a,28) 0,90 € | 1,00 € | 1,10 € Desserbuffet Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Bienenstich (21a,23,26a,30) 1,80 € | 2,00 € | 2,15 € Brownie (21a,28) 0,90 € | 1,00 € | 1,10 € Desserbuffet Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Karotten-Walnuss Kuchen mit Zuckerglasur (21a,23, 26c,30) 1,25 € | 1,40 € | 1,50 € Brownie (21a,28) 0,90 € | 1,00 € | 1,10 € Desserbuffet Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €	Rhabarber-kuchen mit Streusel und Zu-ckerguss (21a,23,30) 1,25 € | 1,40 € | 1,50 € Brownie (21a,28) 0,90 € | 1,00 € | 1,10 € Desserbuffet Schale 0,75 € | 1,50 € | 1,75 € Marinierter Obstsalat 1,50 € | 1,65 € | 1,80 €

Preislegende: Studierende | Beschäftigte | Gäste
Kennzeichnungen siehe Anhang

studierenden WERK BERLIN

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	**Blaumohn**

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.