studierendenWERK BERLIN

# Speiseplan Mensa TU Skyline

**vom 15.04. bis 19.04.2024**

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Vorspeise** | cucumber salad (29)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 €<br>Potato mustard bowl (7,8,28,32,29)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 € | Potato mustard bowl (7,8,28,32,29)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 €<br>Couscous salad (7,21a,36)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 € | Glass noodle salad with fresh mint (6,7, 21a,28)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 €<br>Potato mustard bowl (7,8,28,32,29)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 € | Red lentil salad with shepherd cheese (7,30)<br>1,95 € \| 2,15 € \| 2,35 €<br>Bulgur Vegetable Bowl (7,21a,30)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 € | Cole Slaw (7,29)<br>0,75 € \| 1,50 € \| 1,75 €<br>Bulgur Vegetable Bowl (7,21a,30)<br>3,95 € \| 4,35 € \| 4,75 € |
| **Aktion** | Pommes frites<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 €<br>Falafel burger with peanut sauce in the Brioch Bun (7,21a,31,36,29)<br>5,95 € \| 6,55 € \| 7,15 €<br>Bahji onion burger with mango chutney (,21a,25,28,336)<br>4,95 € \| 5,45 € \| 5,95 € | Hamburger in sesame bun (13,14,21a,31,36,29)<br>6,95 € \| 7,65 € \| 8,35 €<br>Pommes frites<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 €<br>Mushroom Burger in the Brioch Bun (,7,8, 21a,28,30,332,36)<br>4,95 € \| 5,45 € \| 5,95 € | Ranch Burger in the Brioch Bun (,7,13,14,21a,28, 31,36,29)<br>6,95 € \| 7,65 € \| 8,35 €<br>Vegetable burger in sesame bun with hummus cream (,7,21a,23,28,336,29)<br>5,95 € \| 6,55 € \| 7,15 €<br>Pommes frites<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 € | Quinoa-Chili-Burger with Mango-Dip (13,14,21a,30,31,36,29)<br>6,95 € \| 7,65 € \| 8,35 €<br>Cheeseburger with sesame bun (7,21a,23, 30,336,29)<br>6,95 € \| 7,65 € \| 8,35 €<br>Pommes frites<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 €<br>Teriyaki Burger in the Brioch Bun (,7,21a,28, 31,36,29)<br>2,95 € \| 3,25 € \| 3,55 € | Edamame burger with minze (7,21a, 21d,26a,28,31,36)<br>4,95 € \| 5,45 € \| 5,95 €<br>Pollockburg in the Brioch Bun (,7,13,21a,24,28, 30,31,36,29)<br>4,95 € \| 5,45 € \| 5,95 €<br>Pommes frites<br>1,45 € \| 1,60 € \| 1,75 € |
| **Dessert** | Hazelnut yoghurt (7,26b,30)<br>0,70 € \| 1,40 € \| 1,60 € | Yoghurt with honey and sesame seed (30,31)<br>0,70 € \| 1,40 € \| 1,60 € | Stracciatella yogurt (30)<br>0,70 € \| 1,40 € \| 1,60 € | Muesli yoghurt (7,21a,21c,21d,26a,26b,30)<br>0,70 € \| 1,40 € \| 1,60 € | Cherry yoghurt (30)<br>0,70 € \| 1,40 € \| 1,60 € |

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.