

# ABC der Gemeinschafts- gastronomie

Mensa, Kita & Co.







## Liebe Leser\*innen,

bis zu 22.500 Studierende und Hochschulmitarbeiter\*innen essen täglich in den Mensen, Bistros, Cafeterien und an den Foodtrucks des Studentenwerks. Das ist aber noch nicht alles: Hinzu kommen etliche Kinder, deren Essen in der Kita aus unseren Küchen kommt und Senior\*innen, die über den Essensdienst des Paritätischen Dienstes ebenfalls von uns gepflegt werden.

In dieser Broschüre wollen wir all unseren Gästen einen Einblick in unsere Arbeit geben. Was bedeuten eigentlich die bunten Bildchen im Speiseplan? Kann ich auch beim Studentenwerk essen, wenn ich eine Glutenunverträglichkeit habe? Wie sieht das Hygienekonzept in den Küchen aus? Die Antworten darauf und zu vielen weiteren Fragen findet ihr auf den folgenden Seiten.

Falls ihr nach dem Lesen noch weitere Fragen habt, fragt uns! Dazu könnt ihr das Kontaktformular auf unserer Website nutzen (» [www.stw-on.de](http://www.stw-on.de)), uns eine Nachricht auf Instagram schicken (» [studentenwerk.on](http://studentenwerk.on)) oder ihr fragt direkt in eurer Mensa nach.

Viel Spaß beim Lesen – und bis bald in der Mensa! Oder in der Kita... oder...  
[Das Studentenwerk OstNiedersachsen](#)

# A

## Allergene und Unverträglichkeiten

Wir kennzeichnen die vierzehn Hauptallergene in den Info-Points, auf dem Speiseplan und auf der Website. Ihr könnt den Hinweis auf Allergene und Unverträglichkeiten an dem großen **A** erkennen. In der Senior\*innen- und Kinderverpflegung können bei der Bestellung, Speisen unter Berücksichtigung von Allergien und Unverträglichkeiten ausgewählt werden. Bei Fragen könnt ihr euch über das Kontaktformular auf unserer Website an uns wenden, oder ihr fragt direkt in eurer Mensa nach.

### Die 14 Hauptallergene und Unverträglichkeiten, die wir kennzeichnen:

1. **Glutenhaltiges Getreide (GL)**
  - GL1 enthält Weizen
  - GL2 enthält Roggen
  - GL3 enthält Gerste
  - GL4 enthält Hafer
  - GL5 enthält Dinkel
  - GL6 enthält Kamut
2. **KR enthält Krebstiere und Krebstiererzeugnisse**
3. **Ei enthält Eier und Eierzeugnisse**
4. **Fi enthält Fisch und Fischerzeugnisse**
5. **EN enthält Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse**
6. **SO enthält Soja(bohnen) und daraus gewonnene Erzeugnisse**
7. **ML enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)**
8. **Schalenfrüchte (NU)**
  - NU1 enthält Mandeln
  - NU2 enthält Haselnüsse
  - NU3 enthält Walnüsse
  - NU4 enthält Kaschunüsse (Cashewnüsse)
  - NU5 enthält Pecanüsse
  - NU6 enthält Paranüsse
  - NU7 enthält Pistazien
  - NU8 enthält Macadamianüsse
9. **SL enthält Sellerie und Sellerieerzeugnisse**
10. **SF enthält Senf und Senferzeugnisse**
11. **SE enthält Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse**
12. **SW enthält Schwefeldioxid und Sulphite ( $> 10 \text{ mg/kg}$  o.  $10 \text{ mg/l}$ )**
13. **LU enthält Lupine und Lupinerzeugnisse**
14. **WT enthält Weichtiere und daraus hergestellte Erzeugnisse**

Ein Hinweis noch: Wir können nicht garantieren, dass ein Gericht komplett frei von einem bestimmten Allergen (z. B. Milch) ist – nur, dass laut Rezeptur dieses Allergen nicht enthalten ist. Kreuzkontaminationen können trotz aller Sorgfalt in der Küchenpraxis nicht ausgeschlossen werden.

# B

## Bezahlen in der Mensa

In unseren Mensen zahlt ihr am besten bargeldlos. Studierende nutzen dazu ihren Studierendenausweis bzw. die Hochschul-Chipkarte (z. B. TUcard). Auch die Dienstaussweise der Hochschulmitarbeiter\*innen besitzen meistens eine Bezahlfunktion. Alle anderen Gäste erhalten in unseren Einrichtungen gegen 10 € Pfand eine Mensacard. Die Karten können an den Aufwertern mit Bargeld oder EC-Karte aufgeladen werden. An den Kassen ist nur eine Aufladung mit Bargeld möglich.

Egal, ob Studiausweis oder Mensacard: Das bargeldlose Bezahlen geht nicht nur schneller, sondern bietet auch den größeren Schutz vor der Übertragung von Viren.

# D

## DGE-Leitlinien

Wir orientieren uns bei der Erstellung unserer Speisepläne an den aktuellen DGE-Leitlinien, insbesondere für unsere kleinsten Gäste in den Kindertagesstätten. Uns ist ein ausgewogener Speiseplan wichtig, damit die Kinder bei den fünf Hauptmahlzeiten pro Woche ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

### Häufigkeiten der Lebensmittelkomponenten für die Mittagsmahlzeiten an fünf Verpflegungstagen auf einen Blick:

- » 5 x Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln; davon mind. 1 x Vollkornprodukte und max. 1 x Kartoffelerzeugnisse
- » 5 x Gemüse, davon mind. 2 x Rohkost und mind. 1 x Hülsenfrüchte
- » mind. 2 x Obst, davon mind. 1 x Stückobst
- » mind. 2 x Milch oder Milchprodukte
- » max. 1 x Fleisch/ Wurst, davon mind. 2 x mageres Muskelfleisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen
- » 1 x Fisch, davon mind. 2 x fetter Fisch innerhalb von 20 Verpflegungstagen
- » Getränke sind jederzeit verfügbar

### DGE-Leitlinien für die Kitaverpflegung



[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

# E

## Einrichtungen

In den Mensen, Cafeterien und Bistros, an den Foodtrucks und in der Coffee-Bar sind wir täglich für bis zu 22.500 Gäste da. Das Angebot an euren Studienorten findet ihr über unsere Website: » [www.stw-on.de](http://www.stw-on.de)

## Ernährungsbildung

Besonders für die Kleinsten empfehlen wir, die Mittagsmahlzeit als gemeinschaftliches Ereignis erlebbar zu machen. Dies beginnt bereits damit, sich die Hände zu waschen, den Tisch gemeinsam mit den Kindern zu decken, sich dann um den Tisch zu versammeln und gemeinsam zu essen. Es ist wichtig, mit den Kindern über Geschmack, Geruch und die Konsistenz der Lebensmittel zu sprechen, um ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern. Durch unsere zuverlässige Versorgung mit warmen und kalten Speisen ist die Mittagsmahlzeit eine Sorge weniger für Eltern und Erzieher\*innen.

Aber auch für jeden Studierenden und Gast ist in unseren Mensen und Cafeterien die Mittagsmahlzeit wichtig, um Energie für den weiteren Tag zu tanken. Auf unserer Website findet ihr immer aktuelle Infos zu unserem Speisenangebot und wissenswerte Informationen rund um das Thema Ernährung in der Mensa.

## F

### Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

In den Mensen steht regelmäßig Fleisch aus besonders artgerechter Tierhaltung auf dem Speiseplan, das uns von der Firma Neuland geliefert wird. Gekennzeichnet werden diese Gerichte mit dem grünen Herz.



Die Bauern, die mit Neuland zusammenarbeiten, haben sich verpflichtet, ihre Tiere nach ganz besonderen Standards zu halten. So werden Schweine, Rinder und Geflügel ausschließlich mit artgerechtem und heimischem Futter versorgt, das weder gentechnisch verändert noch mit leistungsfördernden Zusätzen vermischt sein darf. Darüber hinaus verzichten die Betriebe auf Massentierhaltung und setzen stattdessen auf ausreichend frische Luft und genügend Auslauf.

### Frischer Fisch

Um den gefährdeten Fischbestand zu schonen, bieten wir in den Mensen nur Fisch nach dem aktuellen Fischratgeber des WWF an und überprüfen jedes Jahr, ob unser Angebot den aktuellen Richtlinien entspricht. Wir wollen damit einen Beitrag dazu leisten, der Überfischung der Weltmeere und den damit verbundenen Auswirkungen auf Mensch und Umwelt entgegenzuwirken. Als Partner steht uns dabei Deutschlands größter Anbieter für Fisch und Meeresfrüchte zur Seite, das Unternehmen Deutsche See.

In unseren Einrichtungen kann man nicht nur gut essen – in der gbar in Braunschweig gibt es auch leckere Kaffeespezialitäten



## Hygiene

Unser Hygienekonzept basiert auf mehreren Säulen:

1. In der Regel werden einmal pro Jahr in allen Betrieben Kontrollen durch die zuständigen **Aufsichtsbehörden** (z. B. Gesundheits- oder Veterinärämter) durchgeführt.
2. Zusätzlich haben wir FSI Health & Safety beauftragt, **unangekündigte Kontrollen** in unseren Betrieben durchzuführen. Dieses Institut prüft ein bis zweimal jährlich in allen Einrichtungen, ob unsere selbst aufgestellten Richtlinien und Hygienevorschriften umgesetzt und eingehalten werden. Kontrolliert werden u. a. Reinigungspläne, Schädlingsprophylaxe, Lagerhaltung und Haltbarkeitsdaten auf den Lebensmitteln. FSI Health & Safety berät uns außerdem in Bezug auf die weitere Verbesserung unserer Hygienestandards.
3. Ein eigener **Hygienebeauftragter** steht den Betrieben jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung und führt regelmäßig weitere interne Kontrollen durch, auch unangekündigt. Wiederkehrende Schulungen der Mitarbeiter\*innen sorgen dafür, dass diese stets auf dem aktuellen Stand in Sachen Hygienevorschriften sind.
4. Für ernährungsphysiologische Fragen stehen den Mitarbeiter\*innen und auch Gästen unsere **Ökotrophologinnen** zur Seite. Sie überprüfen und aktualisieren außerdem die kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe und Allergene gemäß den gesetzlichen Vorgaben und stellen sicher, dass die Qualitätsstandards in Prozessbeschreibungen festgehalten werden.

### Sicherheit durch Rückstellproben

In allen Einrichtungen werden standardmäßig Rückstellproben aller zubereiteten Speisen genommen. Das bedeutet: Kleine Essensportionen werden abgefüllt und eingefroren. Sollte es einmal zu Beanstandungen kommen, z. B. dass ein Gast nach dem Besuch der Mensa über Übelkeit klagt, wird die entsprechende Probe durch ein unabhängiges Labor getestet. Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, ob das Essen möglicherweise Schuld an dem Unwohlsein des Gastes war. Die Rückstellproben dienen damit nicht nur der Sicherheit des Gastes, sondern auch des jeweiligen Mensabetriebes.

### Hygiene zu Corona-Zeiten

Unser Hygienekonzept hat sich auch während der Pandemie bewährt. Durch zusätzliche Maßnahmen, wie Abstandsmarkierungen, das Tragen von Masken, gesteigerte Desinfektionsintervalle von Oberflächen, das regelmäßige Lüften und die Schulung all unserer Mitarbeiter\*innen, könnt ihr uns auch weiterhin mit einem sicheren Gefühl besuchen – egal ob am Food-Truck oder in den Mensen.



# K

## Kennzeichnung

Die **Piktogramme** im Speiseplan zeigen, was in den Gerichten steckt:



Schwein



Geflügel



Fleisch aus besonders artgerechter Tierhaltung



Rind



Lamm



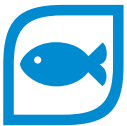
Bio



Wild



Vegetarisch



Fisch



Vegan

Kennzeichnung gemäß der **gesetzlichen Kennzeichnungspflicht**:



Allergene



Zusatzstoffe



sonstige Kennzeichnung

**Tipp:** Mit einem Klick auf das **A**, **Z** oder **S** im Speiseplan seht ihr genau, welche Allergene oder Stoffe das Gericht enthält.

Auch die **Menülinien** Klimaessen und Gerichte aus der mensaVital-Linie sind im Speiseplan gekennzeichnet. MensaVital wurde speziell für Menschen entwickelt, die einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen. Die Gerichte sind besonders vitaminschonend und fettarm zubereitet. Alle Zutaten sind frisch und naturbelassen.



Klimaessen



mensaVital

## Klimaessen

Wir versorgen täglich mehrere tausend Gäste – und wir sind uns bewusst, dass unser Angebot auch deren Konsumverhalten beeinflusst. Um diese Aufgabe gewissenhaft zu erfüllen, investieren wir viel Zeit und Know-how in die Entwicklung neuer Verpflegungskonzepte. Das Ziel ist es, allen Gästen ein nachhaltiges Angebot zugänglich zu machen. Dazu haben wir unter anderem die nachhaltige „Klimaessen“-Reihe entwickelt. Die Klimaessen-Gerichte werden nach den folgenden Grundsätzen konzipiert und gekocht:



- 1. Selbst gemacht:** Beim Klimaessen kommen vorwiegend frische und unverarbeitete Lebensmittel auf den Teller. Nur so wissen wir ganz genau was im Essen steckt.
- 2. Regionale Zutaten:** Regionalität ist uns sehr wichtig und bedeutet für uns, dass wir Lebensmittel aus der geringsten Entfernung unter Berücksichtigung der gewünschten Qualität einkaufen.
- 3. Saisonale Rezepte:** Alles zu seiner Zeit – wir kochen hauptsächlich mit frischen Produkten nach unserem Saisonkalender.
- 4. Kein Fleisch:** Pflanzliche Produkte haben generell eine deutlich bessere Klimabilanz als tierische Lebensmittel. Daher gibt es beim Klimaessen ausschließlich vegetarische und vegane Gerichte.
- 5. Weniger Klimagase:** Wir verzichten auf Reis. Beim Reisanbau wird Methangas erzeugt, dessen Klimawirkung zwanzig Mal schädlicher ist als CO<sub>2</sub>.



Eins von vielen Klimaessen:  
Spaghetti mit Rucola-Pesto

6. **Milchprodukte mit geringem Fettanteil:** Wir verwenden Frischmilch mit 1,5 % und Milchprodukte mit maximal 15 % Fett – dafür muss weniger Rohmilch eingesetzt werden.
7. **Weniger Verpackungsmüll:** Mehrfach verpackte Lebensmittel landen in der Regel nicht in unserem Einkaufskorb.
8. **Weniger Energieaufwand:** Garverfahren mit hohem Energiebedarf wie das Frittieren, Cook & Chill oder Sous Vide werden von uns nicht angewandt. Außerdem vermeiden wir in Dosen und Glas konservierte Lebensmittel sowie Tiefkühlprodukte.
9. **Soja:** Wie verwenden vorwiegend Sojaprodukte, die in EU-Ländern angebaut und hergestellt wurden und für die kein Regenwald gerodet werden musste.

Mehr zum  
Klimaessen



[www.stw-on.de/klimaessen](http://www.stw-on.de/klimaessen)

M

### Müll (-entsorgung)

Um Müll zu vermeiden und Ressourcen zu schonen, produzieren wir in unseren Mensen in Chargen. Das bedeutet, dass Speisen anhand der aktuellen Nachfrage nachproduziert werden.

Bei der Entsorgung gilt: Nicht verwendete Lebensmittel, die sich bereits in der Ausgabe befanden, müssen aus Hygienegründen von uns entsorgt werden. Durch unsere hohen Hygienestandards können aber Restanten, die noch nicht an der Ausgabe waren, von uns weiter verarbeitet werden. Das vermeidet Müll und schont Ressourcen.

Die Entsorgung der Lebensmittelreste findet durch die Firma ReFood statt. ReFood sammelt in Deutschland jährlich circa 500.000 Tonnen Lebensmittelrest ein. In eigenen Biogasanlagen entstehen daraus Strom und Wärme für knapp 50.000 Haushalte. Energie aus Atomkraft und Steinkohle wird so ersetzt.

Mehr zu ReFood



[www.refood.de](http://www.refood.de)

# N

## Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit bedeutet für uns, die natürlichen Ressourcen langfristig bestmöglich zu schützen und nicht nur auf kurzfristige Vorteile oder Erfolge zu schauen. Dabei wollen wir ein Gleichgewicht zwischen ökologischer, ökonomischer und sozialer Nachhaltigkeit erreichen. Im Bereich Hochschulgastronomie beschäftigt sich eine eigene Arbeitsgruppe ganzheitlich mit dem Thema: Es geht dabei um Energieeinsparnisse in den Mensen und Cafeterien, um Verpackungsmaterial, um ergonomische Arbeitsplätze zur Schonung der Mitarbeiter\*innen. Die Arbeitsgruppe entwickelt und unterstützt außerdem Projekte wie die Verwendung von Mehrwegbechern oder -behältern für die Speisen und Getränke, die außer Haus verkauft werden. Der Einsatz von Fair-Trade-Kaffee in unserer gbar fördert auch indirekt andere Initiativen.

### Mehr zum Thema Nachhaltigkeit



[www.stw-on.de/nachhaltigkeit](http://www.stw-on.de/nachhaltigkeit)

# P

## Piepmampf

Für unsere kleinsten Mensagäste haben wir ein ganz spezielles Angebot – den Piepmampf-Teller. Das bedeutet, dass alle Kinder bis zehn Jahre in den Mensen des Studentenwerks eine Piepmampf-Portion für 1 € erhalten können, wenn die Eltern Studierende oder Beschäftigte sind, wenn die Kinder von Mama oder Papa begleitet werden und das Elternteil ebenfalls ein Essen kauft, und wenn sie einen Piepmampf-Pass haben. Dieser ist an der Kasse erhältlich, nach Vorlage der Geburtsurkunde des Kindes und Studierenden- oder Dienstaussweis von Mama oder Papa.



## Preise

Auf unseren Speiseplänen preisen wir zunächst nur die Hauptkomponente aus. Die einzelnen Sättigungsbeilagen – wie Kartoffeln oder Reis – sowie die Gemüse- oder Salatbeilage können individuell dazu gewählt werden und werden extra berechnet.

Auf unseren Speiseplänen gibt es außerdem eine Preisstaffelung: Studierende, Beschäftigte und Gäste zahlen jeweils einen anderen Preis. Der Gästepreis ist dabei kostendeckend kalkuliert (ohne Gewinn), der Beschäftigtenpreis ist um den Zuschuss der jeweiligen Hochschule für ihre Mitarbeiter\*innen reduziert und der Studierendenpreis ist mit 2,30 € subventioniert.

## Profis am Werk

Etwa 200 Mitarbeiter\*innen sind in der Abteilung Hochschulgastronomie für euch im Einsatz. Rund ein Drittel davon sind Fachkräfte – überwiegend Köch\*innen, aber auch Systemgastronom\*innen – die eine Fachausbildung durchlaufen und abgeschlossen haben und ihr Handwerk verstehen. Dadurch vereinen wir in unseren Mensen viel Know-how, Kreativität und Geschick.

## Q

### Qualität

Unser Ziel: Qualität zu einem angemessenen Preis. Dafür stehen wir in engem Kontakt zu unseren Lieferanten, um genaue Informationen über jedes Lebensmittel zu erhalten, das bei uns eingesetzt werden soll. Mit jedem Lieferanten gibt es Liefervereinbarungen, die uns eine gleichbleibende Qualität garantieren. Bevor es ein neues Lebensmittel auf den Speiseplan schafft, muss es außerdem dem kritischen Blick unseres Qualitätszirkels standhalten, der sich regelmäßig zu Blindverkostungen neuer Produkte trifft.

Interne und externe Audits der Küchen, Schulungen der Mitarbeiter\*innen (z. B. zu Hygiene und Service) stellen ebenfalls sicher, dass alles rund läuft.

## S

### Sonstiges

Unter dem Begriff „Sonstiges“, im Speiseplan mit dem großen **S** gekennzeichnet, fassen wir Kennzeichnungen und Begriffe zusammen, die sich vorwiegend auf die Verkehrsbezeichnungen beziehen. Beispielsweise „unter Verwendung von Milch“: Diese Angabe müssen wir vornehmen, wenn einem Fleischprodukt Milch hinzugefügt wurde und dies aus der Verkehrsbezeichnung (also dem Namen des Lebensmittels oder Gerichts) nicht hervorgeht.

Diese sonstigen Kennzeichnungen werden ausgewiesen:

- 20 mit Milcheiweiß
- 21 mit Milchpulver
- 22 mit Molkeneiweiß
- 23 mit Eiklar
- 24 unter Verwendung von Milch
- 25 unter Verwendung von Sahne
- 53 enthält Erzeugnisse tierischen Ursprungs
- 62 konserviert mit Thiabendazol und Imazalil

### Studentenwerk OstNiedersachsen

Das Studentenwerk OstNiedersachsen mit Hauptsitz in Braunschweig ist der kompetente Partner, der rund 60.000 Studierenden an den zehn Standorten Buxtehude, Braunschweig, Clausthal-Zellerfeld, Hildesheim, Holzminden, Lüneburg, Salzgitter, Suderburg, Wolfenbüttel und Wolfsburg den Alltag erleichtert. Zu unseren Angeboten gehören neben der Hochschulgastronomie die Vermietung von Wohnheimplätzen, Studienfinanzierung, Sozial- und Psychotherapeutische Beratung, Kinderbetreuung sowie die Förderung der studentischen Kultur.

### Auftrag & Finanzierung

Der Auftrag der Studentenwerke in Niedersachsen ergibt sich aus dem Niedersächsischen Hochschulgesetz: Die wirtschaftliche, gesundheitliche, soziale und kulturellen Förderung und Beratung der Studierenden in ihren Zuständigkeitsbereichen. Wir finanzieren uns durch Erlöse der Mensen und Cafeterien, Wohnheimmieten, Studentenwerksbeiträge, Finanzhilfen des Landes, Kindertagesstätteneinnahmen und Kostenerstattung des Landes für Aufwendungen, die das Studentenwerk im Zusammenhang mit der BAföG-Betreuung hat.

### Werte

Durch die vielen Bereiche, Abteilungen, Standorte und Aufgaben trennen uns nicht nur Kilometer voneinander, sondern auch der Alltag unserer Mitarbeiter\*innen ist sehr unterschiedlich. Was uns vereint sind unsere Werte, die wir gemeinsam erarbeitet haben und leben: Vertrauen, Verantwortung, Loyalität, Soziales Bewusstsein, Verlässlichkeit, Fairness, Respekt, Kritikfähigkeit, Offenheit und Mut. Mit diesen Werten möchten wir uns und euch tagtäglich begegnen, um für euch der Partner zu sein, den ihr braucht – egal, an welcher Stelle.





Durch das getemperte Glas ist die Schale besonders widerstandsfähig

T

### To go!

Um auf flexible Vorlesungszeiten und individuelle Essenszeiten besser einzugehen, gibt es bei uns auch die Möglichkeit, das Essen mitzunehmen. Dabei setzen wir auf Mehrweg, statt Einweg: Kaffeebecher von RECUP, die mehrfach gespült und wieder verwendet werden können und eine hochwertige Glasschale mit Deckel, die für 5 € an den Kassen gekauft werden kann. Zusätzlich bieten wir biologisch abbaubare Essensschalen zum Einmalgebrauch an. Diese werden aus Resten der Zuckerproduktion hergestellt (der sog. Bagasse) und sind komplett kunststofffrei. Für das Essen unterwegs gibt es in den Mensen außerdem zwei verschiedene Mehrwegbesteck-Sets aus Edelstahl zu kaufen: eine einfache Variante und eine hochwertigere mit Transportbox.

### Transport von Lebensmitteln

Wir produzieren die Speisen zur Auslieferung an die Kindertagesstätten und Senior\*innen jeden Tag frisch in unseren Großküchen. Von dort aus werden die Speisen in Thermobehältern schnellstmöglich ausgeliefert. Es werden regelmäßige Temperaturkontrollen vorgenommen und dokumentiert, um die Sicherheit der Lebensmittel zu gewährleisten.

# V

## Vegetarisch & Vegan

Die vegetarischen und veganen Ernährungsformen sind bei uns seit langer Zeit etabliert. Da es jedoch derzeit noch keine rechtliche Vorgabe zur Definition von veganen und vegetarischen Speisen gibt, haben wir eigene Definitionen erstellt, um nachvollziehbar und transparent zu machen, was in unseren als vegetarisch und vegan gekennzeichneten Speisen enthalten ist.

Unter **vegetarischer Ernährung** versteht man im Allgemeinen den Verzicht auf tierische Produkte. Das bedeutet, auf Fleisch zu verzichten, aber tierische Erzeugnisse wie Eier, Milch und Honig zu konsumieren.

Die Kennzeichnung vegetarischer Gerichte in unseren Mensen beruht auf den Informationen der Hersteller und Lieferanten. Diese sind allerdings nicht gesetzlich dazu verpflichtet Aromen, Zusatzstoffe sowie Speisefettsäuren wie Mono- und Diglyceride tierischen Ursprungs zu deklarieren. Daher können wir auch nicht absolut ausschließen, dass diese in unseren Speisen enthalten sind.

Auch aufgrund der Herstellungsprozesse in den Mensen und Cafeterien kann nicht sichergestellt werden, dass vegetarische Produkte während der Zubereitung nicht durch Kreuzkontamination mit tierischen Produkten in Berührung kommen. Es wird jedoch mit großer Sorgfalt darauf geachtet, vegetarische und nicht vegetarische Produkte getrennt zu lagern, zuzubereiten und auszugeben.

Berücksichtigt werden folgende Zutaten:

- » Alle Arten Fleisch und Fisch
- » Gelatine
- » Karminrot
- » Vegan

Unter **veganer Ernährung** versteht man im Allgemeinen den Verzicht auf tierische Produkte und Erzeugnisse. Das bedeutet z. B., nicht nur auf Fleisch zu verzichten, sondern auch auf Eier, Milch und Honig.

Die Kennzeichnung veganer Gerichte in unseren Mensen beruht auf den Informationen der Hersteller und Lieferanten. Diese sind allerdings nicht gesetzlich dazu verpflichtet, Aromen, Wachs, Zusatzstoffe sowie Speisefettsäuren wie Mono- und Diglyceride tierischen Ursprungs zu deklarieren. Daher können wir auch nicht absolut ausschließen, dass diese in unseren Speisen enthalten sind.

Auch aufgrund der Herstellungsprozesse in den Mensen und Cafeterien kann nicht sichergestellt werden, dass vegane Produkte während der Zubereitung nicht durch Kreuzkontamination mit tierischen Produkten in Berührung kommen. Es wird jedoch mit großer Sorgfalt darauf geachtet, vegane und nicht vegane Produkte getrennt zu lagern, zuzubereiten und auszugeben.



Aktionen bringen  
Abwechslung in den  
Speiseplan



Berücksichtigt werden folgende Zutaten:

- » Alle Arten Fleisch und Fisch
- » Milch-, Bienen- und Eiprodukte
- » Gelatine
- » Karminrot

### **Vielfalt**

Um Abwechslung in den Speiseplan zu bringen, gibt es immer wieder besondere Aktionen. Zwei Mal pro Jahr gibt es mehrere Tage lang in allen Mensen Gerichte zu einem bestimmten Motto – in den vergangenen Jahren waren das unter anderem „Junges Gemüse“ oder „Mensa Mexicana“. Dazu kommen kleinere saisonale oder regionale Aktionen, z. B. zu Ostern, in der Spargelsaison oder die besonderen Menüs an Weihnachten.

## **Z**

### **Zufriedenheit**

Um eure Bedürfnisse und Anforderungen an unser Angebot zu erfahren, führen wir regelmäßig Umfragen durch. Die so gewonnenen Erkenntnisse verwenden wir für neue Ernährungskonzepte und zur Optimierung unserer Speisepläne. Daher freuen wir uns immer, wenn ihr an diesen Umfragen teilnehmt und uns Feedback gebt. Ihr helft so mit, das passende Angebot für euch zu gestalten!

### **Zusatzstoffe**

Jede Zutat, die in unseren zubereiteten Speisen landet, wurde auf ihre jeweiligen Inhaltsstoffe geprüft. Schon bei der Auswahl der Zutaten achten wir darauf, bestimmte Zusatzstoffe auszuschließen. Dazu zählen vor allem die laut Gesetz geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Mononatriumglutamat. Diese Geschmacksverstärker sind seit langem im Verdacht negative gesundheitliche Auswirkungen auf den Körper zu haben – jedoch wurde dies noch nicht eindeutig wissenschaftlich nachgewiesen.

Die sogenannten Azofarbstoffe (Tartrazin (E 102), Gelborange (E110), Azorubin (E 122), Cochenillerot A (E 124), Allurarot (E129) sowie der Farbstoff Chinolingelb (E 104)), die häufig in Süßwaren für die bunten Farben sorgen, sollen negativen Einfluss auf Kinder haben. Sie können ihre Aktivität und Aufmerksamkeit beeinträchtigen, daher schließen wir Lebensmittel mit diesen Stoffen kategorisch aus.

**Ihr habt Fragen, Wünsche oder Anregungen?  
Ihr wollt wissen, wie wir euch an eurem  
Studienort versorgen und was dort auf  
dem Speiseplan steht?**

Alle Antworten findet ihr auf unserer Website!



» [www.stw-on.de](http://www.stw-on.de)

# Impressum

## Herausgeber:

STUDENTENWERK OstNiedersachsen, der Geschäftsführer  
Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig  
Tel. (0531) 391-4807  
info@stw-on.de

**Redaktion & Layout:** Kommunikation & Marketing

**Bildmaterial:** Studentenwerk OstNiedersachsen

**Stand:** August 2022

» [www.stw-on.de](http://www.stw-on.de)



[studentenwerk.on](https://www.instagram.com/studentenwerk.on)