

Speiseplan vom 26.10.26 bis 30.10.2026

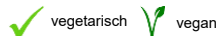


essenszeit_nsi



Niedersächsisches Studieninstitut

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Brötchen der Woche	Schnittbrötchen mit Salat, gekochtem Bio-Ei, Gewürzgurke und Remouladensauce 2,00 € A1,C,G VEGGI				
Tagesgericht I	Hackfleisch-Lauchpfanne mit cremigem Kartoffelpüree, mediterranen Kräutern und glaciertem Möhrentopping 6,60 € G,I S Externe Gäste 10,90 €	Frische Rossini Pasta mit Geflügelrahmsauce, kleinen Brokkoliröschen und Basilikumpesto 6,60 € A1,C,G,I,J G Externe Gäste 10,90 €	Fruchtiges Ratatouille mit würzigem Maisgrieß, lauwarmem Fetakäse und Rucolatopping 6,10 € G,I VEGGI Externe Gäste 10,10 €	Zartes Rindergulasch mit Bio-Salzkartoffeln, Blumenkohl Gemüse und Kräutern 6,60 € I R Externe Gäste 10,90 €	Gebratenes Rotbarschfilet mit körniger Senfsauce, Spinat-Mangoldgemüse und zartem Naturreis 6,60 € D,G,I,J F Externe Gäste 10,90 €
Tagesgericht II	Wirsing Kohl-Quiche mit gerösteten Walnüssen, rotem Eichblattsalat und Joghurt-Limettdressing 6,10 € A1,A5,C,G,I,J VEGGI Externe Gäste 10,10 €	Kräftiger Gemüse Eintopf mit reichlich Saisongemüse, hausgemachtem Focaccia und Liebstöckel-ChimiChurri 6,10 € A1,A5,I,J VEGAN Externe Gäste 10,10 €	Unsere fluffigen Semmelknödel mit feiner Pilzrahmsauce und Gartenkresse 6,10 € A1,A2,A3,A4,A5,C,G,I,J VEGGI Externe Gäste 10,10 €	Mais-Erbsenblinis mit knackigen Blattsalaten, Karotten-Apfelrohkost und Schnittlauchschmand 6,10 € A1,A5,C,G,I,J VEGGI Externe Gäste 10,10 €	Miso Ramen mit Paprika, PakChoi, Mie-Nudeln, Karotten, Sprossen und Koriander 6,10 € A1,F,K,I VEGAN Externe Gäste 10,10 €
Dessert	Obstsalatbecher mit Minze und Kokoschips 1,35 € VEGAN Externe Gäste 2,20 €	Schokoladencreme mit Kirschsauce 1,35 € G VEGGI Externe Gäste 2,20 €	Bananenpudding mit Ananasragout 1,35 € VEGAN Externe Gäste 2,20 €	Mandel-Bleckuchen 1,35 € A5,C,G,H1 VEGGI Externe Gäste 2,20 €	Holundersüppchen mit Reisbällchen 1,35 € VEGAN Externe Gäste 2,20 €



vegetarisch vegan

R = Rindfleisch S = Schweinefleisch G = Geflügelfleisch L = Lammfleisch F = Fisch



Rezept zum nachkochen

Öffnungszeiten Mensa: MO-FR 11:30 - 13:45 Uhr
Öffnungszeiten Cafeteria: MO-FR 7:00 - 15:00 Uhr



Unser Konzept basiert hinsichtlich Lebensmittelauswahl und Zubereitungsqualität auf den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Die enthaltenen Allergene und Zusatzstoffe können Sie bei unserem Küchenteam erfragen oder dem Speisplan entnehmen.

Alle unsere Speisen können Spuren von Sellerie enthalten.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Verkauf aller Speisen im Namen und auf Rechnung des Niedersächsischen Studieninstitut Hannover



Essenszeit App



ESSENSZEIT
für gesundes Leben