

# Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)



## 14. KW 31.03 - 05.04.2025

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag  
11:00 - 14:30 Uhr

Mittagstisch 11.30 bis 14.30 Uhr  
-----

### SAMSTAGÖFFNUNG

keine

### ADRESSE

Beim St.-Katharinenstift 8  
18055 Rostock

### KONTAKT

Herr Daniel Nikolaus, Verkaufsleiter Mensa HMT  
Tel.: 0381 / 4592 790  
Fax: 0381 / 4592 791  
E-Mail: d.nikolaus@stw-rw.de

## Montag 31.03.2025

-----  
*Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

----- Suppe-----

Blumenkohlsuppe klein (vegan) (So)

Blumenkohlsuppe gross (vegan) (So)

----- Mensa One Pot & Pasta -----

Meal-Deal: Gyros-Reispfanne

Tzatziki (2 Ei La Mi Sf)

----- Mensa Diner / Mensa Classic -----

Frikadelle mit Käse überbacken (9 Ei Gl.Wz La Mi Sf)

Kartoffeln (3)

Bratensauce (So)

Seelachsfilet, paniert (Fi Gl.Wz)

Blumenkohl mit Semmelbutter (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Country-Kartoffeln mit Rosmarin

Kräuterquark (La Mi)

Hähnchengeschnetzeltes Salsa (3 9 Sf)

Reis

----- Mensa Life -----

Soja-Bolognese (vegan) (Sl So)

Nudeln (Gl.Wz)

Blumenkohl-Möhren-Lauchgemüse

Country-Kartoffeln (vegan)

helle Basilikumsauce (vegan) (So)

gratinierte Paprikaschote mit Gemüsefüllung, dazu Sauce (vegetarisch) (2 Gl.Di La Mi)

Reis (vegan)

kleiner Salat

großer Salat

Dessert aus Selbstbedienung

# Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

## 14. KW 31.03 - 05.04.2025

Dienstag 01.04.2025

-----  
*Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

----- Suppe-----

Tomaten-Mozzarellasuppe klein (vegetarisch) (Mi)

Tomaten-Mozzarellasuppe gross (vegetarisch) (Mi)

----- Mensa One Pot & Pasta -----

Meal-Deal: Erbseneintopf (vegan) (3 Sl)

ein Wiener Würstchen (2 8 Sf)

zwei Wiener Würstchen (2 8 Sf)

----- Mensa Diner / Mensa Classic -----

Rindfleisch-Burger mit Homestyle Bun (1 2 9 Gl.Wz La Mi Sf)

paniertes Putenschnitzel (Gl.Wz)

Kartoffeln (3)

Geflügelsauce

Hühnerfrikassee (La Mi)

Reis (vegan)

----- Mensa Life -----

Kürbis-Chiasamen-Burger mit Homestyle Bun (vegan) (1 2 9 Gl.Wz)

indonesisches Gado-Gado Wokgemüse (vegan) (2 En Gl.Wz So)

Kartoffel-Blumenkohlaufauf (vegetarisch) (3 Gl.Wz La Mi)

japanische Gemüsepfanne (vegan) (2 Gl.Wz Se Sl So)

Reis

kleiner Salat

großer Salat

Dessert aus Selbstbedienung

Mittwoch 02.04.2025

-----  
*Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

-----Suppe-----

Kartoffelsuppe klein (vegan) (3 Sl)

Kartoffelsuppe gross (vegan) (3 Sl)

ein Wiener Würstchen (2 8 Sf)

zwei Wiener Würstchen (2 8 Sf)

----- Mensa One Pot & Pasta -----

Meal-Deal: tomatierte Nudeln mit Schinken, Salami und Erbsen (1 2 3 8 Gl.Wz La Mi)

----- Mensa Diner / Mensa Classic -----

Welsfilet afrikanisch, aus nachhaltiger Fischerei (Fi)

# Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

## 14. KW 31.03 - 05.04.2025

Mittwoch 02.04.2025

Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)  
Sauce Kräuter/Senf-Dill/Kerbel/Dill (vegan)  
Schnitzel (Ei Gl.Wz)  
Bratensauce (So)  
Hähnchenbrustfilet Stroganoff (3 5 9 La Mi Sf Sw)  
Kartoffeln (vegan) (3)  
----- Mensa Life -----  
Reisformnudeln mit Gemüse und Sonnenblumenhack (vegan) (Gl.Wz Sf Sl)  
Soja-Dip mit Kräutern (vegan) (3 So)  
Kartoffelrösti mit Tomate und Mozzarella überbacken (vegetarisch) (Mi)  
vier Gemüse Gouda Knusperstäbchen (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sl)  
Spitzkohl mit Paprika (vegan)  
Reis (vegan)  
kleiner Salat  
großer Salat  
Dessert aus Selbstbedienung

Donnerstag 03.04.2025

-----  
*Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

Champignonsuppe gross (vegan) (So)  
Champignonsuppe klein (vegan) (So)  
6 gefüllte Mini-Frühlingsrollen, (vegan) (Gl.Wz So)  
Kichererbsen-Bohnen-Curry mit Cashewkernen (vegan) (Nu.Ca Sf Sl)  
Kohlroulade gefüllt mit Kartoffeln, Reis und Sonnenblumenhack, dazu Sauce (vegan) (Gl.Wz Sf)  
japanische Gemüsepfanne (vegan) (2 Gl.Wz Se Sl So)  
Rinderkocklops Königsberger Art (Ei Gl.Wz La Mi)  
Wrap gefüllt mit Kalbs-Dönerfleisch und Käse überbacken (2 8 Ei Gl.Wz La Mi Sf)  
Hähnchenbrustfilet Stroganoff (3 5 9 La Mi Sf Sw)  
Reis (vegan)  
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)  
Kartoffeln (vegan) (3)  
Zucchini mit Paprika und Hirtenkäse (vegetarisch) (3 La Mi)  
Erbsen (vegan)  
Kräutersauce (vegan)  
Tomatensauce (vegan)

# Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

## 14. KW 31.03 - 05.04.2025

Freitag 04.04.2025

-----  
*Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

Lammhacksteaks mit Hirtenkäse und Birnen-Blaubeer-Salsa (3 Ei Gl.Wz La Mi Sf Sl)

Hähnchenschenkel, gegrillt

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Kartoffeln (vegan) (3)

Tomatenreis (vegan)

Leipziger Allerlei (vegan)

Spitzkohlgemüse mit Porree, Paprika und Mais (vegan)

Rotkohl (vegan) (3 9)

Bratensauce (So)

Tomatensauce (vegan)

Gnocchi-Auflauf mit Paprikarahm (vegetarisch) (Ei La Mi)

fünf Back-Goudaherzen (vegetarisch) (Gl.Ro Gl.Wz La Mi)

Preiselbeeren-Dip (vegan)

Tomaten-Zucchini-Pfanne (vegan) (So)

zwei Stücken Backfisch (Seelachs) (8 Fi Gl.Wz)

Möhren-Ingwersuppe gross (vegan)

Möhren-Ingwersuppe klein (vegan)

Rote Bete Suppe mit Rinderhack gross (3 9 Sl)

Rote Bete Suppe mit Rinderhack klein (3 9 Sl)

Meal-Deal: Spaghetti mit Spinat und Hirtenkäse (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Meal-Deal: Linseneintopf (vegan) (3 Sl)

ein Wiener Würstchen (2 8 Sf)

Kebap aus Erbsenprotein mit Zwiebeln, dazu Tzatziki (vegan) (So)

Chili sin Carne (vegan) (So)

Orangen-Hähnchenpfanne (kubanisch)

Samstag 05.04.2025

-----  
*Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

# Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

## 14. KW 31.03 - 05.04.2025

---

### Hinweise

---

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagensauswahl.  
Die Beilagenangebote und deren Preise entnehmen Sie bitte den Speiseninformationssystemen in den Verpflegungsbetrieben.

Änderungen vorbehalten!

Zum Würzen verwenden wir jodiertes Speisesalz

Wir arbeiten tatkräftig an der Kennzeichnung der in den verwendeten Lebensmitteln enthaltenen Allergene und Zusatzstoffe. Die Angaben entnehmen wir den von Herstellern und Lieferanten zur Verfügung gestellten Produktdatenblättern. Für die Vollständigkeit dieser Angaben übernimmt das Studierendenwerk Rostock-Wismar keine Gewähr. Die Kennzeichnung ist über unsere Speiseninformationssysteme in den Mensen ausgewiesen.

### ALLERGENE

<b>Ei</b> Eier*	<b>En</b> Erdnüsse*	<b>Fi</b> Fische*	
<b>GL</b> glutenhaltiges Getreide (Gl.Wz Weizen, Gl.Di Dinkel, Gl.Ro Roggen, Gl.Ge Gerste, Gl.Hf Hafer, Gl.Ka Kamut)			
<b>Kr</b> Krebstiere*	<b>La</b> Laktose*	<b>Lu</b> Lupinen	<b>Mi</b> Milch*
<b>Nu</b> Schalenfrüchte (Nüsse) (Nu.Ma Mandeln, Nu.Ha Haselnüsse, Nu.Wa Walnüsse, Nu.Ca Cashewkerne, Nu.Pe Pekannüsse)			
<b>Nu</b> Nu.Pa Paranüsse, Nu.Pi Pistazien, Nu.Mc Macadamianüsse, Nu.Qu Queenslandnüsse)			
<b>Sw</b> Schwefeldioxid und Sulfite (SO <sub>2</sub> )*	<b>SI</b> Sellerie*	<b>Sf</b> Senf*	<b>Se</b> Sesam*
<b>Wt</b> Weichtiere*	*und daraus hergestellte Erzeugnisse		

### ZUSATZSTOFFE

<b>1</b> mit Farbstoff	<b>2</b> mit Konservierungsstoff	<b>3</b> mit Antioxidationsmittel	<b>4</b> mit Geschmacksverstärker
<b>5</b> geschwefelt	<b>6</b> geschwärzt	<b>7</b> gewachst	<b>8</b> mit Phosphat
<b>9</b> mit Süßungsmittel	<b>10</b> enthält eine Phenylalaninquelle		

Fragen und Antworten zum Thema Allergene und Zusatzstoffe:

[https://www.stw-rw.de/inhalte/mensa\\_160415\\_FAQs\\_Allergene\\_und\\_Zusatzstoffe.pdf](https://www.stw-rw.de/inhalte/mensa_160415_FAQs_Allergene_und_Zusatzstoffe.pdf)

---