

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)



24. KW 08.06 - 13.06.2026

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 11:00 - 14:30 Uhr
Mittagstisch von 11:30 bis 14:30 Uhr

SAMSTAGÖFFNUNG

geschlossen

ADRESSE

Beim St.-Katharinenstift 8
18055 Rostock

KONTAKT

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

Montag 08.06.2026

orientalische Tomatensuppe mit Kichererbsen gross (vegan)
Meal-Deal: Schupfnudel-Sauerkrautpfanne mit Salami (1 2 Ei Gl.Wz La Mi)
Schollenfilet paniert (8 Fi Gl.Wz)
Hähnchenpfanne afrikanisch mit Erdnüssen und dicken Bohnen (En So)
Käsehacksteak (Ei Gl.Wz La Mi Sf)
korsische Kartoffelpfanne mit Gemüse (vegetarisch) (3 La Mi)
Kräuterquark (vegetarisch) (La Mi)
Gemüseschnitzel (vegan) (Gl.Di Gl.Wz)
zwei Sesam-Karotten-Sticks (vegan) (Gl.Wz Se)
Zucchini-Tomaten-Gemüse (vegan)

Dienstag 09.06.2026

Süßkartoffel-Kokossuppe gross (vegan) (3 Gl.Wz)
Süßkartoffel-Kokossuppe klein (vegan) (3 Gl.Wz)
Meal-Deal: Milchreis (vegetarisch) (La Mi)
Kartoffelauflauf mit Champignons (vegan) (3 Gl.Wz So)
Spring Break Burger (vegan) (1 Gl.Wz Sf)
Rindfleisch-Burger mit Homestyle Bun (1 2 9 Gl.Wz La Mi Sf)
Gemüseschnitzel (vegan) (Gl.Di Gl.Wz)
zwei Sesam-Karotten-Sticks (vegan) (Gl.Wz Se)
zwei Stücken Backfisch (Seelachs) (8 Fi Gl.Wz)
Hähnchenpfanne afrikanisch mit Erdnüssen und dicken Bohnen (En So)
Putensteak natur
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Kartoffelecken (vegan)
Erbsen (vegan)
Zucchini mit Paprika und Hirtenkäse (vegetarisch) (3 La Mi)
Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)
Tomatensauce (vegan)
Bratensauce (vegan) (So)
Kräutersauce (vegan)

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Mittwoch 10.06.2026

Süsskartoffel-Kokossuppe gross (vegan) (3 Gl.Wz)
Süsskartoffel-Kokossuppe klein (vegan) (3 Gl.Wz)
Meal-Deal: Kohlrabi-Spitzkohl-Eintopf mit Kartoffeln und Bärlauch (vegan) (3 SI So)
Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (Ei)
Gnocchi mit Schmortomaten und Spinat (vegetarisch) (Ei La Mi)
Seelachsfilet in Eihülle (Ei Fi Gl.Wz Sf)
Grillhaxe mit Sauce
Schnitzel XXL (Ei Gl.Wz)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Sauerkraut (vegan)
Kaisergemüse (vegan)
Tomatensauce (vegan)
Bratensauce (vegan) (So)
Kräutersauce (vegan)

Donnerstag 11.06.2026

Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln gross (vegan)
Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln klein (vegan)
Meal-Deal: Kohlrabi-Spitzkohl-Eintopf mit Kartoffeln und Bärlauch (vegan) (3 SI So)
Meal-Deal: Bauernfrühstück (vegetarisch) (3 Ei La Mi)
Gurkenscheiben dänisch (1 2 9)
rotes Blumenkohl-Paprika-Curry mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca Sf So)
zwei Gemüse-Knusperringel (vegan) (Gl.Di Gl.Wz SI)
Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten, Pilzen und Tomaten (Ei La Mi)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Weisskohl-Möhren-Zucchini-Gemüse mit Sesam (vegan) (Se)
frisches Paprikagemüse (vegan) (So)
Tomatensauce (vegan)
Bratensauce (vegan) (So)
Kräutersauce (vegan)

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Freitag 12.06.2026

Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln gross (vegan)

Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln klein (vegan)

Grünkernbolognese (vegan) (Gl.Di Sl)

rotes Blumenkohl-Paprika-Curry mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca Sf So)

Chili con Carne (Rindfleisch)

zwei Jumbofischstäbchen (Seelachs) (8 Fi Gl.Wz)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Kartoffeln (vegan) (3)

Gemüse-Mix (vegan)

frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)

Bratkartoffeln (vegan)

ein Brathering ohne Mittelgräte (Fi Gl.Wz Sf)

zwei Bratheringe ohne Mittelgräte (Fi Gl.Wz Sf)

Tomatensauce (vegan)

Bratensauce (vegan) (So)

Kräutersauce (vegan)

Samstag 13.06.2026

Derzeit steht kein Speiseplan zur Verfügung, oder die Mensa ist geschlossen.

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Hinweise

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.
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

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

ZUSATZSTOFFE

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

Fragen und Antworten zum Thema Allergene und Zusatzstoffe:

https://www.stw-rw.de/inhalte/mensa_160415_FAQs_Allergene_und_Zusatzstoffe.pdf
