

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)



41. KW 07.10 - 12.10.2024

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
09:00 - 14:30 Uhr

09:00 bis 10:45 Uhr Frühstück
11.30 bis 14.30 Uhr Mittagstisch

- 03.10.2024 - Feiertag geschlossen
- 04.10.2024 - Brückentag geschlossen

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 07.10.2024

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

-----Suppe-----

türkische rote Linsensuppe klein (vegan) (Gl.Wz)

türkische rote Linsensuppe gross (vegan) (Gl.Wz)

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

Meal-Deal: Gemüsepaella (vegan)

Walnuss-Petersilie-Dip (vegan) (3 Nu.Ma Nu.Wa So)

-----Mensa Diner / MensaClassic-----

Kabeljaufilet paniert (Fi Gl.Wz)

Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)

Dillsauce (vegan)

zwei grobe Bratwürste vom Duroc-Schwein (8)

Kohlroulade (mit Hackfüllung), dazu Sauce (Gl.Wz)

Kartoffeln (3)

Reis

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

Gemüselasagne (vegan) (Gl.Wz SI So)

vegane Tomatensauce

vegetarisches Schnitzel gefüllt mit Tomate-Mozzarella (Ei Gl.Ge Gl.Wz La Mi)

Broccoli-Möhrengemüse (vegan)

Kichererbsen-Bohnen-Curry mit Cashewkernen (vegan) (Nu.Ca Sf SI)

Reis

kleiner Salat

großer Salat

Dessert aus Selbstbedienung

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

41. KW 07.10 - 12.10.2024

Dienstag 08.10.2024

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

Meal-Deal: Erbseneintopf (vegan) (3 Sl)
Bockwurst (2 3 8)
Tomatensauce mit 8 Hackbällchen (Ei Gl.Wz La Mi)
Jackfruit-Burger mit Sesambrötchen (vegan) (1 2 9 Gl.Hf Gl.Wz Se So)
Curry-Lauch-Käse-Pasta (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Schmorkohl mit Sonnenblumenhack (vegan) (Sf Sl)
zwei Geflügel-Jägerschnitten (2 Gl.Wz)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Walnuss-Petersilie-Dip (vegan) (3 Nu.Ma Nu.Wa So)
Kaisergemüse (vegan)
Tomatensauce
Sauce Kräuter (vegan)

Mittwoch 09.10.2024

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

Bockwurst (2 3 8)
Moussaka mit Linsen (vegetarischer Auflauf mit Auberginen, roten Linsen und Tomaten) (3 La Mi)
Rucola-Süßkartoffel-Schnitte (vegan) (Gl.Ge Gl.Wz)
Rinder-Pfefferhacksteak (Gl.Wz)
Putengyros nach griechischer Art mit Tzatziki (2 Ei La Mi Sf)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Coleslaw (2 9 Ei La Mi Sf)
Erbsen (vegan)
Paprika-Zucchini-Gemüse (Ratatouillegemüse) (vegan)
Bratensauce (So)
Tomatensauce
Sauce Kräuter (vegan)

41. KW 07.10 - 12.10.2024

Donnerstag 10.10.2024

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

Rotkohl (vegan) (3 9)
Leipziger Allerlei (vegan)
Wok-Gemüse (vegan) (Sl)
Bratensauce (So)
Tomatensauce
Kichererbsen-Spinatsuppe gross (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Kichererbsen-Spinatsuppe klein (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
gebackener Hirtenkäse mit Tomaten (vegetarisch) (La Mi)
Tikka Masala mit Kichererbsen (vegan) (Sf)
Seehechtfilet in Zitronen-Kräuterpanade (Fi Gl.Wz La Mi Sf)
Paprikaschote gefüllt, dazu Sauce (Ei So)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Coleslaw (2 9 Ei La Mi Sf)

Freitag 11.10.2024

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

Hühnersuppe gross (Sl)
Hühnersuppe klein (Sl)
Rühreier (1 Ei)
Spinat (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Putensteak in Mandel-Eihülle (Ei Gl.Wz Nu.Ma)
Tikka Masala mit Kichererbsen (vegan) (Sf)
6 gefüllte Mini-Frühlingsrollen, (vegan) (Gl.Wz So)
Paprikaschote gefüllt, dazu Sauce (Ei So)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Rosenkohl mit Mandelbutter (vegetarisch) (La Mi Nu.Ma)
frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)
ein Bratheringsfilet (1 9 Fi Gl.Wz)
zwei Bratheringsfilets (1 9 Fi Gl.Wz)
Remoulade (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
Tomatensauce
Bratensauce (So)

Samstag 12.10.2024

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

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