

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)



45. KW 04.11 - 09.11.2024

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
09:00 - 14:30 Uhr

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

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 04.11.2024

*?Mensa is(s)t gut ? kulinarisch durchs Jahr mit unseren Aktionen?
Wünsch dir was! Vom 11.11. bis 15.11.2024 kochen wir Ihre Wunschgerichte.*

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

türkische rote Linsensuppe gross (vegan) (Gl.Wz)
türkische rote Linsensuppe klein (vegan) (Gl.Wz)
Meal-Deal: Gemüsepaella (vegan)
Walnuss-Petersilie-Dip (vegan) (3 Nu.Ma Nu.Wa So)
vegetarisches Schnitzel mit Gouda gefüllt (1 Ei Gl.Hf Gl.Wz La Mi)
Rostbratwurst (8 Sf)
Kabeljaufilet paniert (Fi Gl.Wz)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Kohlrabi-Erbsengemüse gebunden (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Erbsen (vegan)
Tomatensauce
Sauce Kräuter (vegan)
Bratensauce (So)

Dienstag 05.11.2024

*?Mensa is(s)t gut ? kulinarisch durchs Jahr mit unseren Aktionen?
Wünsch dir was! Vom 11.11. bis 15.11.2024 kochen wir Ihre Wunschgerichte.*

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

Soljanka mit Gewürzgurken gross (1 2 3 8 9 Sf)
Soljanka mit Gewürzgurken klein (1 2 3 8 9 Sf)
Meal-Deal: Erbseneintopf (vegan) (3 Sl)
Bockwurst (2 3 8)
Tomatensauce mit 8 Hackbällchen (Ei Gl.Wz La Mi)
Schmorkohl mit Sonnenblumenhack (vegan) (Sf Sl)
Blumenkohl-Käsemedaillon (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

45. KW 04.11 - 09.11.2024

Dienstag 05.11.2024

zwei Geflügel-Jägerschnitten (2 Gl.Wz)
Seelachsfilet, paniert (Fi Gl.Wz La Mi Sf)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Kaisergemüse (vegan)
Preiselbeeren-Dip (vegan)
Walnuss-Petersilie-Dip (vegan) (3 Nu.Ma Nu.Wa So)
Sauce Kräuter (vegan)
Tomatensauce

Mittwoch 06.11.2024

*?Mensa is(s)t gut ? kulinarisch durchs Jahr mit unseren Aktionen?
Wünsch dir was! Vom 11.11. bis 15.11.2024 kochen wir Ihre Wunschgerichte.
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (Ei)
Hacksteak mit Frischkäsefüllung (Ei Gl.Wz La Mi)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffeln (vegan) (3)
Gemüse-Mix (vegan)
Coleslaw (2 9 Ei La Mi Sf)
Bratensauce (So)
Sauce Kräuter (vegan)

Donnerstag 07.11.2024

*?Mensa is(s)t gut ? kulinarisch durchs Jahr mit unseren Aktionen?
Wünsch dir was! Vom 11.11. bis 15.11.2024 kochen wir Ihre Wunschgerichte.
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

-----Suppe-----
Kichererbsen-Spinatsuppe klein (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Kichererbsen-Spinatsuppe gross (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
-----Mensa One Pot & Pasta-----
Meal-Deal: Bratkartoffeln mit grünen Bohnen und Salami (1 2)
Pasta Hot Dog Style (2 3 8 9 Ei Gl.Wz Sf Sl)
italienischer Hartkäse (Ei Mi)
-----Mensa Diner / MensaClassic-----
Putengulasch

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

45. KW 04.11 - 09.11.2024

Donnerstag 07.11.2024

Rotkohl (vegan) (3 9)
Seehechtfilet in Zitronen-Kräuterpanade (Fi Gl.Wz La Mi Sf)
Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)
Kräutersauce (vegan)
Kartoffeln (3)
-----Mensa Life-----
Backcamembert (vegetarisch) (Ei Gl.Wz Mi)
Preiselbeeren-Dip (vegan)
Gnocchi mit Kräuter (vegetarisch) (Ei La Mi)
vegane Tomatensauce
6 gefüllte Mini-Frühlingsrollen, (vegan) (Gl.Wz So)
Wok-Gemüse (SI)
Tikka Masala mit Kichererbsen (vegan) (Sf)
Reis
kleiner Salat
großer Salat
Dessert aus Selbstbedienung

Freitag 08.11.2024

*?Mensa is(s)t gut ? kulinarisch durchs Jahr mit unseren Aktionen?
Wünsch dir was! Vom 11.11. bis 15.11.2024 kochen wir Ihre Wunschgerichte.

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

-----Suppe-----
Hühnersuppe klein (SI)
Hühnersuppe gross (SI)
-----Mensa One Pot & Pasta-----
Meal-Deal: Germknödel mit Pflaumenmusfüllung, Vanillesauce (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)
-----Mensa Diner / MensaClassic-----
Püree mit Schmand (3 8 La Mi)
Kräutersauce (vegan)
Spare Ribs (2 Gl.Wz Sf So)
Bratkartoffeln (vegan)
paniertes Putenschnitzel (Gl.Wz)
Kartoffeln (3)
Geflügelsauce
-----Mensa Life-----
Gemüse-Erdnuss-Mandel-Pfanne (vegan) (En Nu.Ma So)
Reis (vegan)

Speisepläne Mensa Kantilene (hmt)

45. KW 04.11 - 09.11.2024

Freitag 08.11.2024

Wrap Sweet-Chili mit Sonnenblumenhack, Möhren, Brokkoli, Bohnen (vegan) (2 9 Gl.Wz Sf SI So)

frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)

Bratkartoffeln (vegan)

kleiner Salat

großer Salat

Dessert aus Selbstbedienung

Samstag 09.11.2024

*?Mensa is(s)t gut ? kulinarisch durchs Jahr mit unseren Aktionen?
Wünsch dir was! Vom 11.11. bis 15.11.2024 kochen wir Ihre Wunschgerichte.*

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 Speiseneinformationssystemen 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 Speiseneinformationssysteme 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