

Speisepläne Mensa Multiple Choice

14. KW 31.03 - 05.04.2025

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
11:30 bis 14:00 Uhr

SAMSTAGÖFFNUNG

keine

KONTAKT

Frau Dana Breske, Verkaufsleiterin Mensa Multiple

Choice

Tel.: 0381 / 45 92 730

Fax: 0381 / 45 92 732

E-Mail: mensa@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 portioniert

Speisepläne Mensa Multiple Choice

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 SI)

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)

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 SI So)

Reis

kleiner Salat

großer Salat

Dessert portioniert

Mittwoch 02.04.2025

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

-----Suppe-----

Kartoffelsuppe klein (vegan) (3 SI)

Kartoffelsuppe gross (vegan) (3 SI)

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)

Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)

Sauce Kräuter/Senf-Dill/Kerbel/Dill (vegan)

Schnitzel (Ei Gl.Wz)

Bratensauce (So)

Speisepläne Mensa Multiple Choice

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Mittwoch 02.04.2025

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)

Spitzkohl mit Paprika (vegan)

Reis (vegan)

kleiner Salat

großer Salat

Dessert portioniert

Donnerstag 03.04.2025

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

Hähnchenbrustfilet Stroganoff (3 5 9 La Mi Sf Sw)

Meal-Deal: Asianudeln mit Gemüse (vegan) (2 8 Gl.Wz Se 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)

Champignonsuppe klein (vegan) (So)

Champignonsuppe gross (vegan) (So)

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Rustico frites (vegan)

Prinzessbohnen (vegetarisch) (La Mi)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Bratensauce (So)

Freitag 04.04.2025

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

Hähnchenschenkel, gegrillt

Nudelauflauf mit Schinken (2 3 8 9 Gl.Wz La Mi)

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

Chili sin Carne (vegan) (So)

Speisepläne Mensa Multiple Choice

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Freitag 04.04.2025

Champignonsuppe klein (vegan) (So)
Champignonsuppe gross (vegan) (So)
Kartoffeln (vegan) (3)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Schwarzwurzeln mit Semmelbutter (Gl.Wz La Mi)
Rotkohl (vegan) (3 9)
Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)
Geflügelsauce

Samstag 05.04.2025

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

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

| | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------|------------------|
| 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