

Speisepläne Mensa Multiple Choice



24. KW 08.06 - 13.06.2026

ÖFFNUNGSZEITEN

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

SAMSTAGÖFFNUNG

geschlossen

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 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)

Zucchini-Tomaten-Gemüse (vegan)

Dienstag 09.06.2026

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

paniertes Hähnchenschnitzel (Gl.Wz)

1 Quinoa-Erbesen-Frikadelle (vegan)

2 Quinoa-Erbesen-Frikadellen (vegan)

Süsskartoffel-Kokossuppe klein (vegan) (3 Gl.Wz)

Süsskartoffel-Kokossuppe gross (vegan) (3 Gl.Wz)

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Erbsen (vegan)

Broccoli (vegan)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Geflügelsauce (Ei)

orientalische Tomatensuppe mit Kichererbsen klein (vegan)

orientalische Tomatensuppe mit Kichererbsen gross (vegan)

Speisepläne Mensa Multiple Choice

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Mittwoch 10.06.2026

Schnitzel XXL (Ei Gl.Wz)

Grillhaxe mit Sauce

Seelachsfilet in Eihülle (Ei Fi Gl.Wz Sf)

Meal-Deal: Kohlrabi-Spitzkohl-Eintopf mit Kartoffeln und Bärlauch (vegan) (3 SI So)

zwei vegane Rostbratwürste

Curryketchupsauce (vegan) (3 9 Sf)

Gnocchi mit Schmortomaten und Spinat (vegetarisch) (Ei La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Püree (vegetarisch) (3 La Mi)

Kaisergemüse (vegan)

Sauerkraut (vegan)

frisches Paprikagemüse (vegan) (So)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Bratensauce (So)

Donnerstag 11.06.2026

paniertes Hähnchenschnitzel (Gl.Wz)

Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten, Pilzen und Tomaten (Ei La Mi)

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

Meal-Deal: Kohlrabi-Spitzkohl-Eintopf mit Kartoffeln und Bärlauch (vegan) (3 SI So)

Meal-Deal: Bauernfrühstück (vegetarisch) (3 Ei La Mi)

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

gefüllte Paprikaschote, dazu Sauce (vegan) (Gl.Wz Sf SI So)

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Gnocchi (vegetarisch) (Ei La Mi)

Weisskohl-Möhren-Zucchini-Gemüse mit Sesam (vegan) (Se)

Rosenkohl mit Mandelbutter (vegetarisch) (La Mi Nu.Ma)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Geflügelsauce (Ei)

Kräutersauce

Speisepläne Mensa Multiple Choice

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Freitag 12.06.2026

Seelachsfilet in Knusperpanade (Fi Gl.Wz)
Putengeschnetzeltes mit Zuckerschoten, Pilzen und Tomaten (Ei La Mi)
Chili con Carne (Rindfleisch)
Grünkernbolognese (vegan) (Gl.Di SI)
Broccoli-Nußecke (vegan) (Gl.Hf Gl.Wz Nu.Ha Nu.Ma SI)
Kartoffeln (vegan) (3)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Bratkartoffeln (vegan)
frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)
Blumenkohl mit Semmelbutter (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)
Geflügelsauce (Ei)
Kräutersauce

Samstag 13.06.2026

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

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