

Speisepläne Mensa Multiple Choice

41. KW 07.10 - 12.10.2024

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
11:30 bis 14:00 Uhr

SAMSTAGÖFFNUNG

keine

ADRESSE

Schillingallee 70
18057 Rostock

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 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: Gemüsepaeella (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 Sl So)

vegane Tomatensauce

Broccoli-Möhrengemüse (vegan)

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

Reis

kleiner Salat

großer Salat

Dessert portioniert

Dienstag 08.10.2024

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

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

zwei Geflügel-Jägerschnitten (2 Gl.Wz)

Rindfleisch-Burger Angus Beef mit Sesambrötchen (1 2 9 Gl.Wz La Mi Se)

Meal-Deal: Erbseneintopf (vegan) (3 Sl)

Bockwurst (2 3 8)

Speisepläne Mensa Multiple Choice

41. KW 07.10 - 12.10.2024

Dienstag 08.10.2024

Jackfruit-Burger mit Sesambrötchen (vegan) (1 2 9 Gl.Hf Gl.Wz Se So)
Kichererbsen-Bohnen-Curry mit Cashewkernen (vegan) (Nu.Ca Sf Sl)
Curry-Lauch-Käse-Pasta (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Meal-Deal: Gemüsepaella (vegan)
Walnuss-Petersilie-Dip (vegan) (3 Nu.Ma Nu.Wa So)
Soljanka mit Gewürzgurken klein (1 2 3 8 9 Sf)
Soljanka mit Gewürzgurken gross (1 2 3 8 9 Sf)
Kartoffeln (vegan) (3)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Backofen Pommes (vegan)
Möhren-Zucchini-Gemüse (vegan)
Kohlrabi-Erbsengemüse gebunden (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Blumenkohl mit Semmelbutter (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)
Tomatensauce

Mittwoch 09.10.2024

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

Steak mit Tomate und Mozzarella überbacken (Ei Mi)
Putengyros nach griechischer Art mit Tzatziki (2 Ei La Mi Sf)
Meal-Deal: Erbseneintopf (vegan) (3 Sl)
Moussaka mit Linsen (vegetarischer Auflauf mit Auberginen, roten Linsen und Tomaten) (3 La Mi)
Curry-Lauch-Käse-Pasta (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Jackfruit-Burger mit Sesambrötchen (vegan) (1 2 9 Gl.Hf Gl.Wz Se So)
Soljanka mit Gewürzgurken klein (1 2 3 8 9 Sf)
Soljanka mit Gewürzgurken gross (1 2 3 8 9 Sf)
Kartoffeln (vegan) (3)
Reis (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)
Paprika-Zucchini-Gemüse (Ratatouillegemüse) (vegan)
Erbsen (vegan)
Dönerbrot / Fladenbrot (Gl.Wz Se)
Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)
Tomatensauce
Sauce Schweinebraten (So)

Speisepläne Mensa Multiple Choice

41. KW 07.10 - 12.10.2024

Donnerstag 10.10.2024

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

Steak mit Tomate und Mozzarella überbacken (Ei Mi)

Paprikaschote gefüllt, dazu Sauce (Ei So)

Putengulasch

Meal-Deal: Bandnudeln mit Lauch und Tomaten (vegan) (3 Gl.Wz)

Moussaka mit Linsen (vegetarischer Auflauf mit Auberginen, roten Linsen und Tomaten) (3 La Mi)

6 gefüllte Mini-Frühlingsrollen, (vegan) (Gl.Wz So)

Kichererbsen-Spinatsuppe klein (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Kichererbsen-Spinatsuppe gross (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Gnocchi (vegetarisch) (Ei La Mi)

Wok-Gemüse (vegan) (Sl)

Rotkohl (vegan) (3 9)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Bratensauce (So)

Freitag 11.10.2024

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

Paprikaschote gefüllt, dazu Sauce (Ei So)

Putensteak in Mandel-Eihülle (Ei Gl.Wz Nu.Ma)

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

Tikka Masala mit Kichererbsen (vegan) (Sf)

Kichererbsen-Spinatsuppe klein (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Kichererbsen-Spinatsuppe gross (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Bratkartoffeln (vegan)

frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)

Rotkohl (vegan) (3 9)

deftige Speckbohnen (2 3 La Mi)

Wok-Gemüse (vegan) (Sl)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Geflügelsauce

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 Speiseinformationssystemen 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 Speiseinformationssysteme 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