

# Speisepläne Mensa Multiple Choice



## 45. KW 04.11 - 09.11.2024

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag  
11:30 bis 14:00 Uhr

23.12.2024 bis 03.01.2025 - geschlossen

### 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 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.*

Kabeljaufilet paniert (Fi Gl.Wz)

Rostbratwurst (8 Sf)

Meal-Deal: Gemüsepaella (vegan)

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

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

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

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

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Mischgemüse (vegan)

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

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Sauce Schweinebraten (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.*

Möhren-Zucchini-Gemüse (vegan)

Mischgemüse (vegan)

Blumenkohl mit Semmelbutter (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Tomatensauce

Jackfruit-Burger mit Sesambrötchen (vegan) (1 2 9 Gl.Hf Gl.Wz Se So)

Schmorkohl mit Sonnenblumenhack (vegan) (Sf Sl)

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

ein Wiener Würstchen (2 8 Sf)

Soljanka mit Gewürzgurken klein (1 2 3 8 9 Sf)

Soljanka mit Gewürzgurken gross (1 2 3 8 9 Sf)

# Speisepläne Mensa Multiple Choice

## 45. KW 04.11 - 09.11.2024

Dienstag 05.11.2024

Kartoffeln (vegan) (3)

Reis (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Kaisergemüse (vegan)

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.*

Steak mit Tomate und Mozzarella überbacken (Ei Mi)

Rinder-Pfefferhacksteak (Gl.Wz)

Süsskartoffelbratling (vegan) (Gl.Wz So)

Spinat (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Rühreier (1 Ei)

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)

Kaisergemüse (vegan)

Paprika-Zucchini-Gemüse (Ratatouillegemüse) (vegan)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Sauce Schweinebraten (So)

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)

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

Putengulasch

Rotkohl (vegan) (3 9)

Gnocchi mit Kräuter (vegetarisch) (Ei La Mi)

# Speisepläne Mensa Multiple Choice

45. KW 04.11 - 09.11.2024

Donnerstag 07.11.2024

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

Wok-Gemüse (SI)

Tikka Masala mit Kichererbsen (vegan) (Sf)

Reis

kleiner Salat

großer Salat

Dessert portioniert

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-----

zwei Fischfrikadellen (Fi Gl.Wz La Mi)

Püree mit Schmand (3 8 La Mi)

Kräutersauce (vegan)

Spare Ribs (2 Gl.Wz Sf So)

Bratkartoffeln (vegan)

paniertes Putenschnitzel (Gl.Wz)

deftige Speckbohnen (2 3 La Mi)

Kartoffeln (3)

Geflügelsauce

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

Gemüse-Erdnuss-Mandel-Pfanne (vegan) (En Nu.Ma So)

Reis (vegan)

# Speisepläne Mensa Multiple Choice

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 portioniert

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

<b>Ei</b> Eier*	<b>En</b> Erdnüsse*	<b>Fi</b> Fische*	
<b>GL</b> glutenhaltiges Getreide (Gl.Wz Weizen, Gl.Di Dinkel, Gl.Ro Roggen, Gl.Ge Gerste, Gl.Hf Hafer, Gl.Ka Kamut)			
<b>Kr</b> Krebstiere*	<b>La</b> Laktose*	<b>Lu</b> Lupinen	<b>Mi</b> Milch*
<b>Nu</b> Schalenfrüchte (Nüsse) (Nu.Ma Mandeln, Nu.Ha Haselnüsse, Nu.Wa Walnüsse, Nu.Ca Cashewkerne, Nu.Pe Pekannüsse)			
<b>Nu</b> Nu.Pa Paranüsse, Nu.Pi Pistazien, Nu.Mc Macadamianüsse, Nu.Qu Queenslandnüsse)			
<b>Sw</b> Schwefeldioxid und Sulfite (SO <sub>2</sub> )*	<b>SI</b> Sellerie*	<b>Sf</b> Senf*	<b>Se</b> Sesam*
<b>Wt</b> Weichtiere*	*und daraus hergestellte Erzeugnisse		

## ZUSATZSTOFFE

<b>1</b> mit Farbstoff	<b>2</b> mit Konservierungsstoff	<b>3</b> mit Antioxidationsmittel	<b>4</b> mit Geschmacksverstärker
<b>5</b> geschwefelt	<b>6</b> geschwärzt	<b>7</b> gewachst	<b>8</b> mit Phosphat
<b>9</b> mit Süßungsmittel	<b>10</b> enthält eine Phenylalaninquelle		

Fragen und Antworten zum Thema Allergene und Zusatzstoffe:

[https://www.stw-rw.de/inhalte/mensa\\_160415\\_FAQs\\_Allergene\\_und\\_Zusatzstoffe.pdf](https://www.stw-rw.de/inhalte/mensa_160415_FAQs_Allergene_und_Zusatzstoffe.pdf)