

Speisepläne Mensa Multiple Choice



48. KW 27.11 - 02.12.2023

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

ADRESSE

Schillingallee 70
18057 Rostock

Montag 27.11.2023

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

-----Suppe-----

Tomaten-Hirse-Suppe mit Hirtenkäse klein (vegetarisch) (La Mi)

Tomaten-Hirse-Suppe mit Hirtenkäse gross (vegetarisch) (La Mi)

Meal-Deal: Gemüsepaella (vegan)

Paprika-Tomaten-Dip (vegan) (So)

-----Mensa Diner / Mensa Classic-----

Schollenfilet paniert (Fi Gl.Wz)

Püree (La Mi)

Kräutersauce (vegan)

Hacksteak mit Frischkäsefüllung (Ei Gl.Wz La Mi)

Kartoffeln (3)

Schweinebratensauce (So)

Chili con Carne (Rindfleisch)

Reis

ein Kartoffeltörtchen mit Frischkäse gefüllt (vegetarisch) (La Mi)

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

Gnocchi-Auflauf mit Paprikarahm (vegetarisch) (Ei La Mi Sl So)

ein Rote-Bete-Puffer (vegan) (Gl.Wz)

Zucchini-Tomaten-Gemüse (vegan)

Reis

Dienstag 28.11.2023

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

-----Suppe-----

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

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

Meal-Deal: roter, indischer Linseneintopf (vegan)

-----Mensa Diner/ Mensa Classic-----

Lachslasagne mit Spinat (Ei Fi Gl.Wz La Mi)

Hähnchenbrustfilet in Kräuter-Eihülle (Ei Gl.Wz)

Kartoffeln (3)

Speisepläne Mensa Multiple Choice

48. KW 27.11 - 02.12.2023

Dienstag 28.11.2023

Geflügelsauce (Ei)

Rindergulasch

Spätzle (Gl.Wz La Mi)

Nudeln (Gl.Wz)

Rotkohl (vegan) (3 9)

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

Kartoffelauflauf mit Champignons (vegan) (3 Gl.Wz So)

Tomatensauce/vegane

Rucola-Süßkartoffel-Schnitte (vegan) (Gl.Ge Gl.Wz)

Spitzkohlgemüse mit Porree, Paprika und Mais (vegan)

Reis

Mittwoch 29.11.2023

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

-----Suppe-----

Möhren-Mangosuppe klein (vegan)

Möhren-Mangosuppe gross (vegan)

-----Mensa International-----

Meal-Deal: Spätzle-Gemüsepfanne (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi Sl)

-----Mensa Diner/ Mensa Classic-----

Grillhaxe mit Sauce

Sauerkraut (vegan)

Kartoffeln (3)

Rindfleisch-Patty mit Cheddar Käse (La Mi Sf)

Burgerauflage (vegan) (1 2 9)

ganzer Focaccia Burger Bun (vegan) (Gl.Wz)

halber Focaccia Burger Bun (vegan) (Gl.Wz)

Backofen Pommes

Seelachsfilet in Knusperpanade (Fi Gl.Wz)

Petersiliensauce (vegan) (So)

Püree (vegetarisch) (La Mi)

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

Gemüselasagne (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sl)

Gnocchipfanne mit Kürbis (vegan) (Gl.Wz)

Kürbis-Fenchel-Paprikagemüse (vegan) (3)

Reis

Speisepläne Mensa Multiple Choice

48. KW 27.11 - 02.12.2023

Donnerstag 30.11.2023

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

-----Suppe-----

Zwiebel-Lauchsuppe klein (vegetarisch) (Ei La Mi)

Zwiebel-Lauchsuppe gross (vegetarisch) (Ei La Mi)

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

Gurkenscheiben dänisch (1 2 9)

-----Mensa Diner / Mensa Classic-----

zwei Jumbofischstäbchen (Seelachs) (Ei Fi Gl.Wz Sf)

Püree (vegetarisch) (La Mi)

Kräutersauce (vegan)

Coq au Vin - Hähnchen in Rotwein und Pilzen - französisches Nationalgericht (2 5 Sw)

Reis

Schnitzel XXL (Ei Gl.Wz)

Erbsen, gebunden (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Schweinebratensauce (So)

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

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

Kartoffeln (3)

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

Reis

Weisskohl-Möhren-ZucchiniGemüse mit Sesam (vegan) (Se)

Freitag 01.12.2023

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

Hähnchenbrust mit Frischkäsezubereitung und Kirschaprika-Peppadew und Hartkäse (3 Gl.Wz La Mi)

Tilapia (Buntbarsch), gebraten (Fi Gl.Wz)

Soja-Bolognese (vegan) (Gl.Wz Sl So)

Zwiebel-Lauchsuppe gross (vegetarisch) (Ei La Mi)

Kürbiscremesuppe klein (vegan) (So)

Kürbiscremesuppe gross (vegan) (So)

Kartoffeln (3)

Reis

Nudeln (Gl.Wz)

Bratkartoffeln (vegan)

Broccoli (vegan)

Geflügelsauce (Ei)

Hollandaise (Ei La Mi)

Samstag 02.12.2023

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