Speisepläne Mensa Süd

43. KW 25.10 - 30.10.2021

ÖFFNUNGSZEITEN

Mensa
Montag bis Freitag 08:00 - 20:00 Uhr

Mittagstisch 11:15 bis 14:00 Uhr / 1-2
Mittagsangebote von 14:00 bis 14:30 Uhr

Cafè Treff
11:30 bis 20:00 Uhr

Samstag
Mittagstisch von 12:00 bis 14:00 Uhr

SAMSTAGÖFFNUNG

Es werden 3 Gerichte angeboten. Ergänzt wird durch ein fleischloses Gericht, Salat und ein Dessertangebot.

Öffnungszeit Mensa Süd am Samstag: 12:00 bis 14:00 Uhr

KONTAKT

Herr Fabian Kuhn, Mensaleiter - Mensa Süd / Rostock
Tel.: 0381 / 4592 710 / 711
Fax: 0381 / 4592 9424
E-Mail: f.kuhn@stw-rw.de

ADRESSE

Albert-Einstein-Str. 6 a
18059 Rostock

Montag 25.10.2021

Frühstück Mo-Fr 08:00 - 10.45 Uhr
Mittagstisch von Montag bis Freitag
11:15 - 14:00 Uhr / 1-2 Mittagsangebote von 14:00 bis 14:30 Uhr
Mittagstisch am Samstag
12:00 bis 14:00 Uhr
Café-Treff von Montag bis Freitag
11:30 - 20:00 Uhr

Nach Coronalandesverordung MV gilt ab 18.10.2021:
MENSA TO-GO
keine Nachweise / keine Registrierung
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Außenbereich
keine Nachweise / Regisierung über Luca-App ODER Formular
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Innenbereich
Nachweise GENESEN, GEIMPFT, NEGATIV-TEST / Registrierung über Luca-App ODER Formular
----
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.

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

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

rotes Rindfleischcurry (Gl.Wz Se So)

Hähnchenpfanne asiatisch mit Paprika und Erdnüssen (En Gl.Wz So)

Kabeljaufilet paniert (Fi Gl.Wz)

Nudelauflauf mit Erbsen, Champignons und Schinken (2 3 8 Gl.Wz La Mi)

Grützwurst (Gl.Ge Gl.Wz)

Steak natur

Gemüsepaella (vegan)

Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (Ei)

Nussbratling mit Broccoli und Möhren in Kokosraspeln (vegan) (Gl.Wz Nu.Ha Nu.Ma Nu.Wa So)

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

Putencurrybratwurst mit Curryketchup (3 8 9 Sf)

Bremer Gemüsemischung (vegan)

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

Sauerkraut (vegan)

Speisepläne Mensa Süd

43. KW 25.10 - 30.10.2021

Dienstag 26.10.2021

Frühstück Mo-Fr 08:00 - 10.45 Uhr
Mittagstisch von Montag bis Freitag
11:15 - 14:00 Uhr / 1-2 Mittagsangebote von 14:00 bis 14:30 Uhr
Mittagstisch am Samstag
12:00 bis 14:00 Uhr
Café-Treff von Montag bis Freitag
11:30 - 20:00 Uhr

Nach Coronalandesverordung MV gilt ab 18.10.2021:
MENSA TO-GO
keine Nachweise / keine Registrierung
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Außenbereich
keine Nachweise / Regisierung über Luca-App ODER Formular
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Innenbereich
Nachweise GENESEN, GEIMPFT, NEGATIV-TEST / Registrierung über Luca-App ODER Formular
----
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.

Tomatensuppe klein (vegan)

Tomatensuppe gross (vegan)

Seelachsfilet mit einer Tomaten-Mozzarella-Auflage (Fi La Mi)

Hähnchenbrustfilet Stroganoff (3 5 9 Ei La Mi Sf Sw)

Rinderleber mit Zwiebeln (1)

Steak in Käsepanade (Ei Gl.Wz Mi)

Schweinegeschnetzeltes mit Bohnen in Balsamicosauce (3 5 La Mi Sf Sw)

Bratkartoffeln mit grünen Bohnen und Salami (2 3)

Backcamembert (vegetarisch) (Ei Gl.Wz Mi)

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

Pastasauce: Pilz-Nuss-Rucola-Sauce (vegetarisch) (La Mi Nu.Ca)

Broccoli-Nußecke (vegan) (Gl.Hf Gl.Wz Nu.Ha Nu.Ma Sl)

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

Kürbis-Chia-Burger mit Roggenbrötchen (vegan) (1 2 9 Gl.Ge Gl.Ro Gl.Wz)

indonesisches Gado-Gado Wokgemüse (vegan) (En Gl.Wz So)

Möhren-Champignon-Selleriegemüse (vegan) (Sl)

Leipziger Allerlei (vegan)

Mittwoch 27.10.2021

Frühstück Mo-Fr 08:00 - 10.45 Uhr
Mittagstisch von Montag bis Freitag
11:15 - 14:00 Uhr / 1-2 Mittagsangebote von 14:00 bis 14:30 Uhr
Mittagstisch am Samstag
12:00 bis 14:00 Uhr
Café-Treff von Montag bis Freitag
11:30 - 20:00 Uhr

Nach Coronalandesverordung MV gilt ab 18.10.2021:
MENSA TO-GO
keine Nachweise / keine Registrierung
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Außenbereich
keine Nachweise / Regisierung über Luca-App ODER Formular
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Innenbereich
Nachweise GENESEN, GEIMPFT, NEGATIV-TEST / Registrierung über Luca-App ODER Formular
----
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.

klare Gemüsesuppe klein (vegan) (Sl)

klare Gemüsesuppe gross (vegan) (Sl)

Putengyros nach griechischer Art mit Tzatziki (2 Ei La Mi Sf)

Speisepläne Mensa Süd

43. KW 25.10 - 30.10.2021

Mittwoch 27.10.2021

Hacksteak mit Frischkäsefüllung (Ei Gl.Wz La Mi)

Seelachsfilet in Cornflakespanade (Ei Fi Gl.Ge Gl.Wz)

Hähn.brustfilet gefüllt mit Frischkäse und Sauerkraut (Gl.Wz La Mi)

Nudelauflauf mit Rinderhack,Tomaten und Champignons (Gl.Wz La Mi)

Rühreier (1 Ei)

Spinat (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

ein Reibekuchen (vegan)

Apfelmus (3)

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

frische Champignons und Lauch mit Sauce (vegan) (So)

zwei Gemüse-Knusperringel (vegan) (Gl.Di Gl.Wz Sl)

Nudelpfanne mit Champignons und Rucola, dazu Dip (vegan) (3 Gl.Wz So)

Ratatouille vom Kürbis (vegan)

Broccoli (vegan)

Donnerstag 28.10.2021

Frühstück Mo-Fr 08:00 - 10.45 Uhr
Mittagstisch von Montag bis Freitag
11:15 - 14:00 Uhr / 1-2 Mittagsangebote von 14:00 bis 14:30 Uhr
Mittagstisch am Samstag
12:00 bis 14:00 Uhr
Café-Treff von Montag bis Freitag
11:30 - 20:00 Uhr

Nach Coronalandesverordung MV gilt ab 18.10.2021:
MENSA TO-GO
keine Nachweise / keine Registrierung
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Außenbereich
keine Nachweise / Regisierung über Luca-App ODER Formular
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Innenbereich
Nachweise GENESEN, GEIMPFT, NEGATIV-TEST / Registrierung über Luca-App ODER Formular
----
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.

Kichererbsen-Spinatsuppe gross (vegetarisch) (La Mi Sl)

Kichererbsen-Spinatsuppe klein (vegetarisch) (La Mi Sl)

Kabeljau in asiatischem Backteig (Fi Gl.Wz So)

Hähnchenbrustfilet in Orangen-Kräutermarinade

asiatische Rindfleischbällchen (Ei Gl.Wz)

Kasslernackenbraten mit Sauce (2 3)

Putengulasch

Rostocker Sturmsuppe-tomatierte Fischsoljanka (3 9 Fi Sf Sl)

gebackener Hirtenkäse mit Tomaten (vegetarisch) (La Mi)

Grünes Thaicurry mit Tofu (vegan) (Gl.Wz Sf So)

indische Gemüse-Reispfanne (vegan) (Nu.Ca So)

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

Hähnchen-Dönerfleisch mit Tzatziki und einer scharfen roten Sauce und Salat (2 9 Ei La Mi Sf)

scharfes Gemüse mit Kokosmilch (vegan) (Se Sl)

Speisepläne Mensa Süd

43. KW 25.10 - 30.10.2021

Donnerstag 28.10.2021

Blattspinat mediterran (vegetarisch) (Mi)

Sauerkraut (vegan)

Prinzessbohnen (vegetarisch) (La Mi)

Freitag 29.10.2021

Frühstück Mo-Fr 08:00 - 10.45 Uhr
Mittagstisch von Montag bis Freitag
11:15 - 14:00 Uhr / 1-2 Mittagsangebote von 14:00 bis 14:30 Uhr
Mittagstisch am Samstag
12:00 bis 14:00 Uhr
Café-Treff von Montag bis Freitag
11:30 - 20:00 Uhr

Nach Coronalandesverordung MV gilt ab 18.10.2021:
MENSA TO-GO
keine Nachweise / keine Registrierung
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Außenbereich
keine Nachweise / Regisierung über Luca-App ODER Formular
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Innenbereich
Nachweise GENESEN, GEIMPFT, NEGATIV-TEST / Registrierung über Luca-App ODER Formular
----
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.

Hühnersuppe klein (Sl)

Hühnersuppe gross (Sl)

asiatische Eier in süss-saurer Gemüsesauce (vegetarisch) (9 Ei Gl.Wz So)

Seelachsfilet, gebraten (Fi Gl.Wz)

Rinderroulade (Speck-/ Gurkenfüllung) mit Sauce (2 3 8 9 Sf Sl)

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

Rostbratwurst (8 Sf)

ein Brathering ohne Mittelgräte (9 Fi Gl.Wz)

japanische Gemüsepfanne (vegan) (Gl.Wz Se Sl So)

3 Tofu-Gemüse-Taschen mit Quarkfüllung (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi So)

Spaghetti mit Spinat und Hirtenkäse (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

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

Pizza ,verschiedene Sorten (Gl.Ge Gl.Wz La Mi)

Rotkohl (vegan) (9)

Kohlrabi-Erbsengemüse gebunden (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Fingermöhren (vegan)

Samstag 30.10.2021

Frühstück Mo-Fr 08:00 - 10.45 Uhr
Mittagstisch von Montag bis Freitag
11:15 - 14:00 Uhr / 1-2 Mittagsangebote von 14:00 bis 14:30 Uhr
Mittagstisch am Samstag
12:00 bis 14:00 Uhr
Café-Treff von Montag bis Freitag
11:30 - 20:00 Uhr

Nach Coronalandesverordung MV gilt ab 18.10.2021:
MENSA TO-GO
keine Nachweise / keine Registrierung
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Außenbereich
keine Nachweise / Regisierung über Luca-App ODER Formular
MENSA TO-STAY mit Sitzplätzen im Innenbereich
Nachweise GENESEN, GEIMPFT, NEGATIV-TEST / Registrierung über Luca-App ODER Formular
----
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.

Speisepläne Mensa Süd

43. KW 25.10 - 30.10.2021

Samstag 30.10.2021

zwei Jumbofischstäbchen (Seelachs) (Fi Gl.Wz)

paniertes Hähnchenschnitzel (Gl.Wz)

Tomatensauce mit Hackbällchen (Ei Gl.Wz La Mi)

Asianudeln mit Gemüse (vegan) (Gl.Wz Se So)

zwei Gemüse-Knusperringel (vegan) (Gl.Di Gl.Wz Sl)

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 (SO2)* **Sl** 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

Verfasser: Studierendenwerk Rostock-Wismar | Anstalt des öffentlichen Rechts | St.-Georg-Str.104-107, 18055 Rostock, Bundesrepublik Deutschland | www.stw-rw.de