

### ÖFFNUNGSZEITEN

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

Frühstück 08:00 bis 10:45 Uhr

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

Café Treff 11:30 bis 20:00 Uhr

-----  
- Montag, 11.11.2024 verkürzte Öffnungszeit von  
08.00 - 14:30 Uhr / Der Café Treff bleibt an diesem  
Tag geschlossen.

### SAMSTAGÖFFNUNG

- Keine Samstagversorgung mehr ab 06.04.2024.

### ADRESSE

Albert-Einstein-Str. 6 a  
18059 Rostock

### KONTAKT

Herr Tom Neugebauer, Betriebsleiter - Mensa Süd /  
Rostock  
Tel.: 0381 / 4592 724 711  
Fax: 0381 / 4592 712  
E-Mail: t.neugebauer@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.*

-----  
*- Montag, 11.11.2024 verkürzte Öffnungszeit von 08.00 - 14:30 Uhr / Der Café Treff bleibt an diesem Tag geschlossen.*

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

Rostbratwurst (8 Sf)

Pommes frites (vegan)

Gemüse-Mix (vegan)

Meal-Deal: Gemüsepaella (vegan)

## 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.*

-----  
*- Montag, 11.11.2024 verkürzte Öffnungszeit von 08.00 - 14:30 Uhr / Der Café Treff bleibt an diesem Tag geschlossen.*

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

Seelachsfilet in Sesampanade (Fi Gl.Wz Se)

Remoulade (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

Kräutersauce (vegan) (So)

gebackener Hirtenkäse mit Tomaten (vegetarisch) (La Mi)

Backkartoffel

Kräuterquark (vegetarisch) (La Mi)

### 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.*

*- Montag, 11.11.2024 verkürzte Öffnungszeiten von 08.00 - 14:30 Uhr / Der Café Treff bleibt an diesem Tag geschlossen.*

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

Kabeljaufilet paniert (Fi Gl.Wz)

Remoulade (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Kasslernackenbraten mit Sauce (2 3 8)

Pommes frites (vegan)

Kartoffelsalat (vegetarisch) (2 Ei Gl.Wz La Sf)

Kartoffeln (vegan) (3)

Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)

Reis

Sauerkraut (vegan)

Kaisergemüse (vegan)

Gemüse-Mix (vegan)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Erbsen-Rucolasauce (vegan)

Bratensauce (So)

Bratwurst ohne Darm (8)

Curryketchupsauce (vegan) (3 9 Sf)

Reis

Pommes frites (vegan)

Broccoli und Champignons in Mandelsauce (vegan) (Nu.Ma)

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

italienischer Hartkäse (vegetarisch) (Ei Mi)

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

Rühreier (1 Ei)

Spinat (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Curry-Lauch-Käse-Pasta (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)

Reis

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Erbsen-Rucolasauce (vegan)

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

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

Paprikasauce mit Putenstreifen und Mais (Gl.Ge Gl.Wz La Mi)

Käsesauce mit Paprika und Tomaten (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Pastasauce Parmarosa (Tomate-Käse, vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Mittwoch 06.11.2024

italienischer Hartkäse (vegetarisch) (Ei Mi)

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.*

*- Montag, 11.11.2024 verkürzte Öffnungszeiten von 08.00 - 14:30 Uhr / Der Café Treff bleibt an diesem Tag geschlossen.*

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

Suppe / Pasta :

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

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

Pasta Hot Dog Style (2 3 8 9 Ei Gl.Wz Sf Sl)

Pastasauce Jäger Art (vegan) (So)

Mensa Classic :

Seehechtfilet in Zitronen-Kräuterpanade (Fi Gl.Wz La Mi Sf)

Putengulasch

Lasagne Bolognese (Ei Gl.Wz La Mi Sl)

Mensa Life :

Backcamembert (vegetarisch) (Ei Gl.Wz Mi)

Preiselbeeren-Dip

Tikka Masala mit Kichererbsen (vegan) (Sf)

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

Frühlingsrolle mit Gemüse gefüllt (vegan) (Gl.Wz Sl)

Mensa Diner :

Rinder-Pfefferhacksteak (Gl.Wz)

Hirtenkäse-Dip hausgemacht (vegetarisch) (La Mi)

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.*

*- Montag, 11.11.2024 verkürzte Öffnungszeiten von 08.00 - 14:30 Uhr / Der Café Treff bleibt an diesem Tag geschlossen.*

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

Suppe / Pasta:

Kürbiscremesuppe klein (vegan) (So)

Kürbiscremesuppe gross (vegan) (So)

Meal-Deal: Germknödel gefüllt, Vanillesauce (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Bratkartoffeln (vegan)

ein Bratheringsfilet (1 9 Fi Gl.Wz)

Hackfleischsauce mit frischen Champignons (2 3 8)

# Speisepläne Mensa Süd

45. KW 04.11 - 09.11.2024

Freitag 08.11.2024

Mensa Classic :

zwei Fischfrikadellen (Fi Gl.Wz La Mi)

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

Rindfleischbällchen in Pilzrahm (Ei Gl.Wz La Mi)

Mensa Life :

Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (Ei)

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

Meal-Deal: tomatierte Schleifchennudeln mit Möhren und Zucchini (vegan) (Gl.Wz)

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.*

*- Montag, 11.11.2024 verkürzte Öffnungszeiten von 08.00 - 14:30 Uhr / Der Café Treff bleibt an diesem Tag geschlossen.*

*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

<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 (SO2)*	<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)