

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag  
11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

### SAMSTAGÖFFNUNG

keine

### KONTAKT

Herr Christoph Maykopf, Mensaleiter Mensa Ulme  
Tel.: 0381 / 4592 750  
Fax: 0381 / 4592 752  
E-Mail: C.Maykopf@stw-rw.de

### ADRESSE

Ulmenstraße 69 / Haus 5  
18057 Rostock

## Montag 01.03.2021

*Burger-Tag - immer am Dienstag*

*AKTION INTERNATIONALE EINTÖPFE - immer am Mittwoch*

*Mensa-Pott - immer am Donnerstag*

*Mittagsangebot als Mensa-TO-GO  
Montag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr*

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

Gulaschsuppentopf (3)

paniertes Putenschnitzel (Gl.Wz)

Schmorkohl mit Rinderhack (8)

Nudeln mit Hähnchenstreifen und Salbei (Gl.Wz)

Weisskohlcurry mit Cashewkernen (vegan) (Nu.Ca So)

Lauchbratling (vegan) (Gl.Wz So)

Steakfrites

Reis

Nudeln (Gl.Wz)

Kartoffeln (3)

tomatiertes Paprikagemüse (3 9 Sf)

Tricolora-Gemüsemischung (vegan)

Pfefferrahmsauce (La Mi)

Tomatensauce

## Dienstag 02.03.2021

*Burger-Tag - immer am Dienstag*

*AKTION INTERNATIONALE EINTÖPFE - immer am Mittwoch*

*Mensa-Pott - immer am Donnerstag*

*Mittagsangebot als Mensa-TO-GO  
Montag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr*

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

Möhren-Mangosuppe 250ml (vegan)

Möhren-Mangosuppe 800ml (vegan)

Rindfleisch Patty mit Gemüsesalsa und Cheddar (1 2 9 Gl.Wz La Mi Sf)

Kürbis-Chia-Patty mit Fenchel und Tomate (vegan) (1 2 9 Gl.Wz)

ganzes Hamburgerbrötchen (Gl.Wz Se)

Ofenschnitzel mit Pilzrahm (Gl.Wz La Mi)

Nudeln in Wurst-Tomatensauce (2 3 8 Gl.Wz Sf)

# Speisepläne Mensa Ulme

09. KW 01.03 - 06.03.2021

Dienstag 02.03.2021

Gemüsechili (vegan) (So)  
Spaghetti mit grünen Bohnen und getrockneten Tomaten (vegan) (Gl.Wz)  
Kartoffelecken (Gl.Wz)  
Sauerrahm (La Mi)  
Basmatireis  
Kartoffeln (3)  
Nudeln (Gl.Wz)  
Erbsen - Maisgemüse (vegan)  
Schwarzwurzeln mit Semmelbutter (Gl.Wz La Mi)  
Pfefferrahmsauce (La Mi)  
Gemüsesauce (vegan) (Sl So)

Mittwoch 03.03.2021

*Burger-Tag - immer am Dienstag*

*AKTION INTERNATIONALE EINTÖPFE - immer am Mittwoch*

*Mensa-Pott - immer am Donnerstag*

*Mittagsangebot als Mensa-TO-GO  
Montag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr*

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

indischer Kohl-Curry-Eintopf mit Cashewkernen und Mandeln (vegan) (3 Nu.Ca Nu.Ma)  
Schnitzel XXL (Ei Gl.Wz)  
Lachslasagne mit Spinat (Ei Fi Gl.Wz La Mi)  
2 gek. Eier, Senfsauce (vegetarisch) (1 Ei Gl.Wz La Mi Sf)  
Spinat-Erdnuss-Pasta (vegan) (En Gl.Wz So)  
Broccoli und Champignons in Mandelsauce (vegan) (Nu.Ma)  
Pommes frites  
Vollkornreis  
Kartoffeln (3)  
Nudeln (Gl.Wz)  
Prinzessbohnen (vegetarisch) (La Mi)  
Mischgemüse, gebunden (Gl.Wz La Mi)  
Pfefferrahmsauce (La Mi)  
Gemüsesauce (vegan) (Sl So)

## 09. KW 01.03 - 06.03.2021

### Donnerstag 04.03.2021

*Burger-Tag - immer am Dienstag*

*AKTION INTERNATIONALE EINTÖPFE - immer am Mittwoch*

*Mensa-Pott - immer am Donnerstag*

*Mittagsangebot als Mensa-TO-GO*

*Montag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr*

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

Mensa-Pott mit Dinkel, Reis, Gemüse, Curry Mango-Dip, Hähnchen oder Käseschnitzel

Steak mit Würzfleisch überbacken (1 3 5 Fi Gl.Wz La Mi Si So Sw)

Hähnchenbrustfilet Texicana (9 La Mi)

Curry-Hackfleischsauce (Rinderhack) (3 La Mi Sf Si)

Gnocchipfanne mit Gemüse und Hirtenkäsewürfel (vegetarisch) (Ei La Mi)

vegetarisches Sojaschnitzel mit Emmentaler Käse gefüllt (Ei Gl.Wz La Mi So)

Germknödel mit Kirschfüllung, Vanillesauce (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Herzogin-Kartoffel XL (Ei Gl.Wz La Mi)

Kartoffeln (3)

Reis

Nudeln (Gl.Wz)

Spätzle (Ei Gl.Wz La Mi)

Rosenkohl mit Semmelbutter (Gl.Wz La Mi)

Erbsen (vegan)

Paprika-Tomaten-Dip (vegan) (So)

Tomatensauce (vegan)

Schweinebratensauce (So)

### Freitag 05.03.2021

*Burger-Tag - immer am Dienstag*

*AKTION INTERNATIONALE EINTÖPFE - immer am Mittwoch*

*Mensa-Pott - immer am Donnerstag*

*Mittagsangebot als Mensa-TO-GO*

*Montag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr*

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

Hühnersuppe 250ml (Si)

Hühnersuppe 800ml (Si)

Rindersauerbraten mit Sauce (8)

Seelachsfilet in Eihülle (Ei Fi Gl.Wz Sf)

Hähnchenstreifen in pikanter Tomatensauce (La Mi)

ein Brathering ohne Mittelgräte (9 Fi Gl.Wz)

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

Tortilla mit Kidneybohnen-Maisfüllung (vegan) (Gl.Wz Si So)

Bratkartoffeln (vegan)

# Speisepläne Mensa Ulme

09. KW 01.03 - 06.03.2021

Freitag 05.03.2021

Schupfnudeln (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Nudeln (Gl.Wz)

Püree (La Mi)

Kartoffeln (3)

Rotkohl (vegan) (9)

Spitzkohl Gemüsemix (vegan)

Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

italienischer Hartkäse (Mi)

Samstag 06.03.2021

*Burger-Tag - immer am Dienstag*

*AKTION INTERNATIONALE EINTÖPFE - immer am Mittwoch*

*Mensa-Pott - immer am Donnerstag*

*Mittagsangebot als Mensa-TO-GO*

*Montag bis Freitag von 11:00 bis 14:00 Uhr*

*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 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

<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)