

Speisepläne Mensa Ulme

14. KW 31.03 - 05.04.2025

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Frühstück 08:00 bis 10:30 Uhr

Mittagstisch 11:15 bis 14:00 Uhr / 14:00 bis 14:30
Uhr kleines Angebot

Cafeteria 14:30 bis 17:00 Uhr / ab 14:30 Uhr
kleines, warmes Speisenangebot

Ulmen-Lounge 17:00 bis 21:30 Uhr / Küchenschluss
21:00 Uhr

ADRESSE

Ulmenstraße 45
18057 Rostock

KONTAKT

Herr Christoph Peters, Betriebsleiter Mensa Ulme
Tel.: 0381 / 4592 750
Fax: 0381 / 4592 752
E-Mail: c.peters@stw-rw.de

Montag 31.03.2025

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

vegane Bratwurst aus Erbsenprotein

Curryketchupsauce (EXTRA) (vegan) (3 9 Sf)

Pommes frites

Erbsen-Maisgemüse (vegan)

Pitabrot (vegan) (Gl.Wz Se)

Hähnchenbrustfilet Barbecue (Gl.Wz La Mi Si)

Reis (vegan)

Texas-Gemüsemischung (vegan) (Si)

Paprikasauce (vegan) (So)

gratinierte Paprikaschote mit Gemüsefüllung, dazu Sauce (vegetarisch) (2 Gl.Di La Mi)

Hirse (vegan)

Kartoffeln (vegan) (3)

Soja-Bolognese (vegan) (Si So)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)

Nudeln (Gl.Wz)

Tomaten-Pastasauce (vegan)

Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (8 Stück) (Ei)

-----Salat/Dessert-----

kleiner Salat z.B.Möhrensalat

medium Salat z.B.Chinakohl mit Mandarine

großer Salat z.B.Spitzkohlsalat

Dessert z.B.Quarkcreme mit Kuchenstückchen

Texicana Salsa (9)

Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Dip Mojo Rosso (vegan)

Soja-Dip mit Radieschen (vegan) (3 So)

Hähnchenstreifen in Rahmspinat (La Mi)

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Montag 31.03.2025

Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)

Reis (vegan)

Puten-Currysauce (La Mi Nu.Ca Sf SI)

Bulette (Ei Gl.Wz Sf)

Kartoffeln (vegan) (3)

Mischgemüse, gebunden (Gl.Wz La Mi)

Bratensauce (So)

Meal-Deal: Gyros-Reispfanne

Currywurstpfanne (2 3 8 9 Sf)

Dienstag 01.04.2025

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

Schweinegulasch mit Paprika (Gl.Wz La Mi)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Kartoffeln (vegan) (3)

Rotkohl (vegan) (3 9)

paniertes Putenschnitzel (Gl.Wz)

Erbsen (vegan)

Hollandaise (Ei La Mi)

Geflügelsauce

flüssige Butter (La, Mi)

Chili-Cheese-Rindfleisch-Burger mit Sesam Bun (1 2 9 Gl.Wz La Mi Se Sf)

Mac and Cheese Burger mit Homestyle Bun (vegetarisch) (1 2 9 Gl.Wz La Mi)

Kartoffelecken

Sauerrahm (Dip-Station) (La Mi)

Hähnchenbrustfilet Barbecue (Gl.Wz La Mi SI)

Hähnchenstreifen in Rahmspinat (La Mi)

2 vegane Rostbratwürste

Puten-Currysauce (La Mi Nu.Ca Sf SI)

Reis (vegan)

Meal-Deal: Gyros-Reispfanne

Mischgemüse, gebunden (Gl.Wz La Mi)

Gemüsemix-Mexico (SI)

Kartoffel-Blumenkohlaufauf (vegetarisch) (3 Gl.Wz La Mi)

gratinierte Paprikaschote mit Gemüsefüllung, dazu Sauce (vegetarisch) (2 Gl.Di La Mi)

zwei Back-Frischkäsekissen mit Schnittlauch (vegetarisch) (Gl.Ge Gl.Ro Gl.Wz La Mi)

japanische Gemüsepfanne (vegan) (2 Gl.Wz Se SI So)

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Dienstag 01.04.2025

Reis (vegan)
Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (Ei)
Soja-Bolognese (vegan) (SI So)
Pasta mit Seelachs, Kirschtomaten und Mandeln (3 Fi Gl.Wz Nu.Ma)
Nudeln (Gl.Wz)
Tomaten-Pasta-Sauce
italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)
-----Salat/Dessert-----
kleiner Salat z.B.Beluga Linsensalat
medium Salat z.B.Möhrensalat
großer Salat z.B.Cole Slaw
Dessert z.B.Schoko-Vanillepudding
Texicana Salsa (9)
Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
Dip Mojo Rosso (vegan)
Soja-Dip mit Radieschen (vegan) (3 So)

Mittwoch 02.04.2025

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

Hackfleischpfanne (Rind) mit Hirtenkäse (La Mi)
Tomatensauce (vegan)
Reis
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Hollandaise (Ei La Mi SI)
Kabeljaufilet paniert (Fi Gl.Wz)
Püree mit Broccoli (3 8 La Mi)
frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)
Puten-Currysauce (La Mi Nu.Ca Sf SI)
pikante Tomatensauce mit Dill
zwei Sesam-Karotten-Sticks (vegan) (Gl.Wz Se)
Rustico frites (vegan)
Kartoffeln (vegan) (3)
frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)
Gemüse-Mix (vegan)
Kräutersauce (vegan) (So)
2 Chicken Drumsticks (8 Gl.Wz SI)
Erbsen (vegan)

Speisepläne Mensa Ulme

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Mittwoch 02.04.2025

Geflügelsauce

-----Salat/Dessert-----

kleiner Salat z.B. Rotkrautsalat

medium Salat z.B. Kichererbsensalat

großer Salat z.B. Zucchini Salat

Dessert z.B. Schokopudding mit Schokofranzbrötchen Topping

Texicana Salsa (9)

Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Dip Mojo Rosso (vegan)

Donnerstag 03.04.2025

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

Seelachsfilet in Kartoffelpanade (5 Fi Gl.Wz Sw)

Püree (vegetarisch) (3 8 La Mi)

Reis (vegan)

frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)

Blumenkohl, Broccoli und Romanesco-Mix (vegan)

Dillsauce (vegan)

Hollandaise (Ei La Mi)

flüssige Butter

Kartoffeln (vegan) (3)

Kartoffelsuppe klein (vegan) (3 SI)

Kartoffelsuppe gross (vegan) (3 SI)

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

Mensa Pott mit planted Chicken, Grantapfel und gemischten Salat (vegan) (1 3 5 Nu.Ca Sf SI Sw)

Chinaschnitte Hong Kong (vegan) (Gl.Wz)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Reis (vegan)

Wok-Gemüse (vegan) (SI)

Asiasauce (vegan) (9)

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

zwei Sesam-Karotten-Sticks (vegan) (Gl.Wz Se)

Reis (vegan)

Erbsen (vegan)

Wok-Gemüse (vegan) (SI)

Asiasauce (vegan) (9)

Kohlroulade gefüllt mit Kartoffeln, Reis und Sonnenblumenhack, dazu Sauce (vegan) (Gl.Wz Sf)

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Donnerstag 03.04.2025

Kartoffeln (vegan) (3)
Kartoffelsuppe gross (vegan) (3 SI)
Kartoffelsuppe klein (vegan) (3 SI)
ein Wiener Würstchen (2 8 Sf)
zwei Wiener Würstchen (2 8 Sf)
Brötchen (Gl.Ge Gl.Hf Gl.Ro Gl.Wz Se So)
Nudeln (Gl.Wz)
Tomaten-Pastasauce (vegan)
italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)
-----Salat/Dessert-----
kleiner Salat z.B.Nudelsalat"Klassisch"
medium Salat z.B.Rotkrautsalat
großer Salat z.B.Kichererbsensalat
Dessert z.B.Aprikosen-Joghurt
Texicana Salsa (9)
Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
Dip Mojo Rosso (vegan)

Freitag 04.04.2025

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

Bratkartoffeln (vegan)
Tricolora-Gemüsemischung (vegan) = Blumenkohl, Broccoli und Romanesco
Kräutersauce (vegan)
Remoulade (Dip-Station) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
grosse Pizza Hot Dog mit Wurstscheiben, Gurken und Röstzwiebeln (1 2 3 8 9 Ei Gl.Wz Sf SI)

Kohlroulade gefüllt mit Kartoffeln, Reis und Sonnenblumenhack, dazu Sauce (vegan) (Gl.Wz Sf)
Bulgur (Gl.Wz)
Hähnchensteak in Eihülle mit italienischem Hartkäse (Gl.Wz La Mi)
Grünes Thaicurry mit Tofu (vegan) (2 Se Sf SI So)
Kartoffeln (3)
Schwarzwurzeln mit Semmelbutter (Gl.Wz La Mi)
Bratensauce (So)
Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)
flüssige Butter (La Mi)
Basmatireis TK
zwei vegane Rostbratwürste

Speisepläne Mensa Ulme

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Freitag 04.04.2025

Chili sin Carne (vegan) (So)

Basmatireis (vegan)

Chinaschnitte Hong Kong (vegan) (Gl.Wz)

Hirtenkäse-Frikadelle (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi So)

Zucchini-Tomaten-Gemüse (vegan)

Gemüsesauce (vegan) (Sl So)

Meal-Deal: Kaiserschmarrn (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Vanillesauce (La Mi)

Apfelmus (3)

Meal-Deal: Spaghetti mit Spinat und Hirtenkäse (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Nudeln (Gl.Wz)

Tomaten-Pastasauce (vegan)

italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)

Kartoffelsuppe gross (vegan) (3 Sl)

-----Salat/Dessert-----

kleiner Salat z.B.Chinakohlsalat "Kimichi Art"

Nudelauflauf mit Gemüse (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Meal-Deal: Spaghetti mit Spinat und Hirtenkäse (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

zwei Stücken Backfisch (Seelachs) (8 Fi Gl.Wz)

ein Bratheringsfilet (1 9 Fi Gl.Wz)

medium Salat z.B.Nudelsalat "Klassisch"

großer Salat z.B.Sprossensalat

Dessert z.B.Schokopudding

Texicana Salsa (9)

Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Dip Mojo Rosso (vegan)

Samstag 05.04.2025

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

Hinweise

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagensauswahl.
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 (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
