

Speisepläne Mensa Ulme



24. KW 08.06 - 13.06.2026

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 08:00 bis 21:30 Uhr
Frühstück 08:00 bis 10:30 Uhr
Mittagstisch 11:15 bis 14:00 Uhr, kleines Angebot
von 14:00 bis 14:30 Uhr
Cafeteria 14:30 bis 17:00 Uhr, ab 14:30 Uhr ein
kleines, warmes Speisenangebot
Ulmen-Lounge 17:00 bis 21:30 Uhr, Küchenschluss
21:00 Uhr

SAMSTAGÖFFNUNG

geschlossen

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 08.06.2026

Püree (vegetarisch) (3 La Mi)

Kartoffeln (3)

Reis (vegan)

Zitronen - Dillsauce (So)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Tomaten-Kräutersauce

Meal-Deal: Pasta mit roten Linsen und Gemüse (vegan) (Gl.Wz Si So)

Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Paprikarahm (Ei La Mi)

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

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

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

Bulgur (vegan) (Gl.Wz)

Rustico frites

Kräuterkartoffeln (vegan)

Zucchini-Tomaten-Gemüse (vegan)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Tomatensauce

Hacksteak mit Frischkäsefüllung (Ei Gl.Wz La Mi)

Backkartoffel Tomate-Mozzarella (vegetarisch) (La Mi)

Kräuterquark (vegetarisch) (La Mi)

Schollenfilet paniert (8 Fi Gl.Wz)

ungarische Gulaschsauce (3 9 Sf)

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

kleiner Salat:Chinakohl"Kimchi Art"

medium Salat:Orient.Kichererbsensalat

großer Salat:ital.Tomatensalat

Dessert:Veganer Schokopudding mit Kirschen

Ketchup, Pommessauce, Senf, verschiedene Dips in der Flasche

Texicana Salsa (9)

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

Dip Mojo Rosso (vegan)

Speisepläne Mensa Ulme

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Montag 08.06.2026

italienischer Hartkäse (vegetarisch) (Ei Mi)

Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

Dienstag 09.06.2026

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Rotkohl (vegan) (9)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Tomatensauce

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

Nudelsalat mediterran (vegan) (Gl.Wz)

Meal-Deal: Milchreis (vegetarisch) (La Mi)

Fruchtsuppe mit Beerenklein (vegan)

Tortellini Caprese (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

7 Back Gouda Nuggets (vegetarisch) (Gl.Ro Gl.Wz La Mi)

Gemüse Couscous (vegan) (Gl.Wz SI)

Rustico frites (vegan)

Basmatireis (vegan)

Kaisergemüse (vegan)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Salbeisauce (Gl,Wz , La,Mi) (Ei)

Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

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

Avocado-Quinoa-Burger mit Homestyle Bun (vegan) (1 2 9 Gl.Hf Gl.Wz)

Putensteak Saltimbocca (Gl,Wz) (2)

Hackfleisch-Tomaten-Pasta (Ei Gl.Wz Mi)

Linsen-Gemüsepfanne (vegan)

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

kleiner Salat: Chinakohl mit Mandarine

medium Salat: Bauernsalat

großer Salat: mediterrane Champignons

Dessert: Veganer Schokopudding mit Kirschen

Ketchup, Pommessauce, Senf, verschiedene Dips in der Flasche

Texicana Salsa (9)

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

Dip Mojo Rosso (vegan)

italienischer Hartkäse (vegetarisch) (Ei Mi)

Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Mittwoch 10.06.2026

Nudelsalat mediterran (vegan) (Gl.Wz)

Basmatireis (vegan)

Gemüse-Mix (vegan)

Bratensauce mit Salbei (+La, Mi, Gl.wz) (Ei)

Sauce Bearnaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Seelachsfilet, gebraten (Fi Gl.Wz)

Meal-Deal: italienischer Gemüseintopf (vegan) (SI)

Steakfrites (vegan) (8)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Kartoffeln (vegan) (3)

Sauerkraut (vegan)

Sauce Tomate/Tomaten-Kräutersauce/Tomaten-Basilikumsauce/Tomatensauce mit Ingwer/Tomatensauce mit Peperoni/vegane Tomatensauce/vegane Tomaten-Orangensauce

Schnitzel XXL (Ei Gl.Wz)

Linsen-Gemüsepfanne (vegan)

Putensteak Saltimbocca (Gl.wz) mit Tomatensauce (2)

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

Käsesauce mit Hackfleisch und Porree (Ei Gl.Wz La Mi)

Meal-Deal: italienischer Gemüseintopf (vegan) (SI)

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

kleiner Salat:Chinakohl mit Mandarine

medium Salat:Möhrensalat

großer Salat:Rotkrautsalat

Dessert:Grießpudding mit Erdbeer

Ketchup, Pommessauce, Senf, verschiedene Dips in der Flasche

Texicana Salsa (9)

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

Dip Mojo Rosso (vegan)

italienischer Hartkäse (vegetarisch) (Ei Mi)

Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

Donnerstag 11.06.2026

Sommergemüse (vegan)

Kräutersauce (vegan) (So)

Steak mit Würzfleisch überbacken (1 3 Gl.Wz La Mi Sf)

Hackbraten mit Sauce (9 Ei Gl.Wz La Mi Sf SI So)

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

Speisepläne Mensa Ulme

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Donnerstag 11.06.2026

zwei Gemüse-Knusperringel (vegan) (Gl.Di Gl.Wz Sl)
rotes Blumenkohl-Paprika-Curry mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca Sf So)
Meal-Deal: italienischer Gemüse Eintopf (vegan) (Sl)
Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln klein (vegan)
Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln gross (vegan)
Kroketten (vegan),(12 stk=1 Port.) (Gl.Wz)
Basmatireis (vegan)
Püree (vegetarisch) (3 La Mi)
Sommergemüse (vegan)
Remoulade (Dip-Station) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Tomatensauce
Hähnchenpfanne afrikanisch mit Erdnüssen und dicken Bohnen (En So)
zwei Jumbofischstäbchen (Seelachs) (8 Fi Gl.Wz)
Tomatensauce mit Kochschinken und Salami (1 2 3 8 9 Sf)
-----Salat/Dessert-----
kleiner Salat:Vegane Bauernsalat
medium Salat:Chinakohlsalat mit Pesto Rosso
großer Salat:Friseesalat mit Erdbeer-Dressing
Dessert:Schoko-Vanillepudding
Ketchup, Pommessauce, Senf, verschiedene Dips in der Flasche
Texicana Salsa (9)
Remoulade (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
Dip Mojo Rosso (vegan)
italienischer Hartkäse (vegetarisch) (Ei Mi)
Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

Freitag 12.06.2026

Bratkartoffeln (vegan) (3)
Kartoffeln (vegan) (3)
Blumenkohl in Käsesahnesauce (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Geflügelsauce (Ei)
Remoulade (Dip-Station) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
Seelachsfilet in Knusperpanade (Fi Gl.Wz)
halbes Grillhähnchen
gefüllte Paprikaschote, dazu Sauce (vegan) (Gl.Wz Sf Sl So)
Paprikasauce (vegan) (So)
1 Quinoa-Erbsen-Frikadelle (vegan)

Speisepläne Mensa Ulme

24. KW 08.06 - 13.06.2026

Freitag 12.06.2026

Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln klein (vegan)
Erbsen-Rucolasuppe mit Tomatenwürfeln gross (vegan)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
4 Röstitaler (8)
vegane Schwenkkartoffeln
Curryreis
Bulgur (vegan) (Gl.Wz)
Kartoffelsalat (vegetarisch) (2 Ei Gl.Wz La Sf)
Pfefferrahmsauce (vegetarisch) (La Mi)
Tomatensauce
Steak mit Kräuterkruste (Ei Gl.Wz La Mi)
Meal-Deal: Spaghetti mit grünen Bohnen und getrockneten Tomaten (vegan) (3 Gl.Wz)
Gemüselasagne (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sl)
rotes Blumenkohl-Paprika-Curry mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca Sf So)
Tofupfanne, italienische Art (vegan) (3 So)
ein Pancake (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)
Apfelmus (3)
-----Salat/Dessert-----
kleiner Salat:Spicey-Frisee-Salat
medium Salat:Bulgur-Salat medit.Art
großer Salat:Karibischer-Kidney-Kichererbsensalat
Dessert:Veganer Schokopudding versch.Sorten
Ketchup, Pommessauce, Senf, verschiedene Dips in der Flasche
Texicana Salsa (9)
Remoulade (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)
Dip Mojo Rosso (vegan)
italienischer Hartkäse (vegetarisch) (Ei Mi)
Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

Samstag 13.06.2026

Derzeit steht kein Speiseplan zur Verfügung, oder die Mensa ist geschlossen.

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
