

# Speisepläne Mensa Ulme



## 45. KW 04.11 - 09.11.2024

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag  
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  
-----

### SAMSTAGÖFFNUNG

keine

### 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 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.*

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

Maiscremesuppe klein (vegan) (So)

Rostbratwurst (8 Sf)

vegane Bratwurst aus Sojaprotein und Gemüse (SI So)

Steakfrites (vegan)

Kartoffeln (vegan) (3)

Curryketchupsauce (vegan) (3 9 Sf)

zwei panierte vegetarische Schnitzel (Ei Gl.Hf Gl.Wz La Mi)

Hähnchenbrustfilet Cordon bleu (2 8 Gl.Wz La Mi)

Kaisergemüse (vegan)

Paprikasahnesauce (Gl.Ge Gl.Wz La Mi)

kleiner Salat

großer Salat

Dessert-Schale

Texicana Salsa (9)

Dip Mojo Rosso (vegan)

Walnuss-Petersilie-Dip (vegan) (3 Nu.Ma Nu.Wa So)

Preiselbeeren-Dip (vegan)

Hummus-Dip (vegan) (Se)

Kabeljaufilet paniert (Fi Gl.Wz)

Kartoffeln (3)

Kaisergemüse

Weissweinsauce (La Mi)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

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

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Tomatensauce (vegan)

italienischer Hartkäse (vegetarisch)(Dip-Station) (Ei Mi)

Maiscremesuppe gross (vegan) (So)

## 45. KW 04.11 - 09.11.2024

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

Hokifilet, gebraten (Fi Gl.Wz)

Reis (vegan)

Kartoffeln (vegan) (3)

Zucchini-Dill-Gemüse (vegetarisch) (La Mi)

Kaisergemüse (vegan)

Hollandaise (Ei La Mi)

Remoulade (Dip-Station) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Weissweinsauce (La Mi)

Meal-Deal: Weisskohleintopf mit Bauchspeck (2 3)

Backkartoffel

Sauerrahm (vegetarisch)(Dip-Station) (La Mi)

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

Jackfruit-Burger mit Roggenbrötchen (vegan) (1 2 9 Gl.Ge Gl.Hf Gl.Ro Gl.Wz So)

Kartoffelecken

Sauerrahm (Dip-Station) (La Mi)

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

zwei Geflügel-Jägerschnitten (2 Gl.Wz)

Bohnen (vegetarisch) (La Mi)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Sauce Parmarosa (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Tomatensauce (vegan)

italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)

kleiner Salat

großer Salat

Dessert-Schale

Texicana Salsa (9)

Dip Mojo Rosso (vegan)

Walnuss-Petersilie-Dip (vegan) (3 Nu.Ma Nu.Wa So)

Hummus-Dip (vegan) (Se)

Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

## 45. KW 04.11 - 09.11.2024

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

Kasslernackenbraten mit Sauce (2 3 8)

Kartoffeln (vegan) (3)

Sauerkraut

Bratensauce (So)

Meal-Deal: Weisskohleintopf mit Bauchspeck (2 3)

Seelachsfilet in Knusperpanade (Fi Gl.Wz)

frische Möhren (La Mi)

Kräutersauce (vegan)

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Tomatensauce (vegan)

Sauce Parmarosa (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)

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

Steak mit Kochschinken und Käse überbacken (2 3 8 Gl.Wz La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

Zucchini-Dill-Gemüse (vegetarisch) (La Mi)

Bratensauce (So)

flüssige Butter (La, Mi)

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

Pommes frites (vegan)

Reis (vegan)

Blumenkohl, Broccoli und Romanesco-Mix

Hollandaise (vegetarisch) (Ei La Mi)

Erbsen-Rucolasauce (vegan)(+So)

kleiner Salat

großer Salat

Dessert-Schale

Texicana Salsa (9)

Dip Mojo Rosso (vegan)

Hummus-Dip (vegan) (Se)

Tzatziki (2 Ei La Mi Sf)

Sauerrahm (vegetarisch) (La 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.  
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

-----Mensa Diner1-----

Lasagne Bolognese (Gl.Wz Mi Sl)

-----Mensa Diner 2-----

Spare Ribs (2 Gl.Wz Sf So)

Kräuterkartoffeln (vegan)

Steakfrites (vegan)

Barbecue-Sauce (Sl)

Kräuterquark (Dip-Station) (La Mi)

-----Mensa Classic 1-----

Putengulasch

Haselnuss-Spätzle (Gl.Wz La Mi Nu.Ha)

Rotkohl (vegan) (3 9)

-----Mensa Classic 2-----

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

Kartoffeln (3)

Broccoli

Hollandaise (Ei La Mi)

Zitronensauce (vegetarisch) (Ei La Mi)

flüssige Butter

-----Mensa Life 1-----

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

Basmatireis (vegan)

asiatisches Gemüse mit Sesam (vegan) (Se So)

Asiasauce (vegan) (9)

-----Mensa Life 2-----

Tikka Masala mit Kichererbsen (vegan) (Sf)

Bulgur (Gl.Wz)

Nudeln (Gl.Wz)

-----Mensa One Pot-----

Meal-Deal: Germknödel mit Pflaumenmusfüllung und Vanillesauce (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)

Vanillesauce (La Mi)

-----

Tomatensauce (vegan)

Nudeln (Gl.Wz)

italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)

-----Dip-Station-----

kleiner Salat

### Donnerstag 07.11.2024

großer Salat

Dessert portioniert

Texicana Salsa (9)

Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Dip Mojo Rosso (vegan)

### 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.*

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

#### -----Mensa Diner 1-----

zwei Fischfrikadellen (Fi Gl.Wz La Mi)

Bratkartoffeln (vegan)

Püree mit Kürbiskernen (3 8 La Mi)

Broccoli mit Mandelbutter (vegetarisch) (La Mi Nu.Ma)

helle Meerrettichsauce (vegetarisch) (5 La Mi Sw)

Remoulade (Dip-Station) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

#### -----Mensa Diner 2-----

Rinder-Pfefferhacksteak (Gl.Wz)

Kroketten (Gl.Wz)

Kartoffeln (3)

Paprika-Zucchini-Gemüse (Ratatouillegemüse) (vegan)

Pfefferrahmsauce (La Mi)

#### -----Mensa Classic 1-----

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

Kroketten (Gl.Wz)

Erbsen

Geflügelsauce

#### -----Mensa Classic 2-----

ein Bratheringsfilet (1 9 Fi Gl.Wz)

zwei Bratheringsfilets (1 9 Fi Gl.Wz)

Bratkartoffeln

Remoulade (Dip-Station) (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Gurkensalat (Salat-Theke)

#### -----Mensa Life 1-----

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

Ebly-Weizen (vegan) (Gl.Wz)

#### -----Mensa Life 2-----

# Speisepläne Mensa Ulme

45. KW 04.11 - 09.11.2024

Freitag 08.11.2024

Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (Ei)

Reis Gärtnerin Art (SI)

Paprika-Zucchini-Gemüse (Ratatouillegemüse) (vegan)

Rote Bete Dip (vegan) (9 So)

-----Mensa One Pot-----

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

-----

Nudeln (Gl.Wz)

Tomatensauce (vegan)

italienischer Hartkäse (Dip-Station) (Ei Mi)

-----Dip-Station-----

Tomatensalat mit Zwiebeln an Kräuterdressing

großer Salat

Dessert portioniert

Texicana Salsa (9)

Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Dip Mojo Rosso (vegan)

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.*

*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

<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)

---