

Speisepläne Mensa Wismar



14. KW 31.03 - 05.04.2025

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 08.00 bis 15.00 Uhr

Frühstück 08:00 bis 10:30 Uhr

Mittagstisch 11.00 Uhr bis 14:00 Uhr / kleines Angebot 14:00 bis 14:30 Uhr

SAMSTAGÖFFNUNG

Keine

ADRESSE

Philipp-Müller-Str. 14 a
23966 Wismar

KONTAKT

Herr Martin Kirschnick, Betriebsleiter Campus
Mensa Wismar
Tel.: 0381 / 4592 780
Fax: 0381 / 4592 782
E-Mail: m.kirschnick@stw-rw.de

Montag 31.03.2025

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

Leipziger Allerlei (vegan)

Kräutersauce (vegan) (So)

Hähnchenstreifen in Rahmspinat (La Mi)

Reis (vegan)

-----Mensa Life-----

Couscous mit Gemüse und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca)

Spaghetti-Mix (vegan) (Gl.Wz)

Soja-Bolognese (vegan) (Si So)

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

Püree mit Möhren (3 8 La Mi)

Leipziger Allerlei (vegan)

-----Mensa Diner-----

Hähnchen-Dönerfleisch mit Tzatziki und einer scharfen roten Sauce (2 9 Ei La Mi Sf)

Steakfrites (vegan) (8)

Pitabrot (vegan) (Gl.Wz Se)

-----Mensa One Pot & Pasta-----

Meal-Deal: Gyros-Reispfanne

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

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

Tomatensauce mit Frischkäse (vegetarisch) (Ei La Mi)

-----Mensa Classic-----

Püree mit Möhren (3 8 La Mi)

Kartoffeln (vegan) (3)

Bulette (Ei Gl.Wz Sf)

Seelachsfilet in Kartoffelpanade (5 Fi Gl.Wz Sw)

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Dienstag 01.04.2025

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

Spätzle (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)

Pommes frites (vegan)

Reis (vegan)

Hähnchenstreifen in Rahmspinat (La Mi)

Schweinegulasch (La Mi)

paniertes Putenschnitzel (Gl.Wz)

Kartoffeln (vegan) (3)

Rotkohl (vegan) (3)

Geflügelsauce

Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)

Texicana Salsa (9)

Pommes frites (vegan)

Double Cheese Rindfleisch-Burger mit Roggen Bun (1 2 9 Gl.Ge Gl.Ro Gl.Wz La Mi Sf)

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

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

Reisformnudeln mit Gemüse und Sonnenblumenhack (vegan) (Gl.Wz Sf Sl)

Reis (vegan)

zwei Back-Hirtenkäse (vegetarisch) (Gl.Ro Gl.Wz La Mi)

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

Couscous mit Gemüse und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca)

Erbsen (vegan)

Paprikasahnesauce (La Mi)

Kräutersauce (vegan) (So)

Meal-Deal: Linseneintopf (vegan) (3 Sl)

Bockwurst (2 3 8)

Pasta mit Seelachs, Kirschtomaten und Mandeln (3 Fi Gl.Wz Nu.Ma)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Erdnussauce mit Hähnchenstreifen (2 En Gl.Wz So)

Mittwoch 02.04.2025

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

Basmatireis

Kartoffeln (vegan) (3)

Seelachsfilet, gebraten (Fi Gl.Wz)

Hackfleischpfanne (Rind) mit Hirtenkäse (La Mi)

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Mittwoch 02.04.2025

Honig-Senfsauce (Ei La Mi Sf)
frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)
Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)
Texicana Salsa (9)
Kartoffelecken (vegan)
Schnitzel (Ei Gl.Wz)
Kartoffelrösti mit Tomate und Mozzarella überbacken (vegetarisch) (Mi)
Basmatireis (vegan)
vier Gemüse Gouda Knusperstäbchen (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi SI)
Grünes Thaicurry mit Tofu (vegan) (2 Se Sf SI So)
Reisformnudeln mit Gemüse und Sonnenblumenhack (vegan) (Gl.Wz Sf SI)
1 Quinoa-Erbesen-Frikadelle (vegan)
2 Quinoa-Erbesen-Frikadellen (vegan)
Kartoffel-Blumenkohlaufauf (vegetarisch) (3 Gl.Wz La Mi)
Erbsen (vegan)
Tomaten-Kräutersauce
Pasta mit Seelachs, Kirschtomaten und Mandeln (3 Fi Gl.Wz Nu.Ma)
ein Pfannkuchen, gefüllt mit Heidelbeeren (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)
ein Pfannkuchen, gefüllt mit Quark (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Erdnussauce mit Hähnchenstreifen (2 En Gl.Wz So)
Quesadilla (vegetarisch) (1 8 9 Gl.Wz La Mi SI)
Quesadilla mit Rinderhack (1 8 9 Gl.Wz La Mi)

Donnerstag 03.04.2025

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

Basmatireis (vegan)
Kartoffeln (vegan) (3)
Hähnchenbrustfilet Barbecue (Gl.Wz La Mi SI)
Rinderkocklops Königsberger Art (Ei Gl.Wz La Mi)
Seelachsfilet im Käsemantel (Ei Fi Mi)
Hackfleischpfanne (Rind) mit Hirtenkäse (La Mi)
Erbsen (vegan)
Kräutersauce (vegan) (So)
Geflügelsauce
Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)
Texicana Salsa (9)

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Donnerstag 03.04.2025

Pommes frites (vegan)
Enchilada mit Rinderhack, Bohnengemüse und Käse (1 8 Gl.Wz La Mi SI)
Basmatireis (vegan)
Kartoffeln (vegan) (3)
Kichererbsen-Bohnen-Curry mit Cashewkernen (vegan) (Nu.Ca Sf SI)
Kohlroulade mit Kartoffeln, Reis und Sonnenblumenhack gefüllt, dazu Sauce (vegan) (Gl.Wz Sf)
Meal-Deal: Asianudeln mit Gemüse (vegan) (2 8 Gl.Wz Se So)
6 Mini Frühlingsrollen gefüllt (vegan) (Gl.Wz So)
1 Quinoa-Erbsen-Frikadelle (vegan)
2 Quinoa-Erbsen-Frikadellen (vegan)
Ananas-Paprikagemüse asiatische Art (vegan) (2 9 Gl.Wz So)
Tricolora-Gemüsemischung (vegan) = Blumenkohl, Broccoli und Romanesco
Asiasauce (vegan) (9)
weisse Tortelloni mit Ricotta-Spinatfüllung (vegetarisch) (Gl.Wz La Mi)
Nudeln (vegan) (Gl.Wz)
Pastasauce mit Hähnchenstreifen und Rucola (La Mi)
Tomatensauce mit Mascarpone und Erbsen (vegetarisch) (La Mi)
Mensa-Pott

Freitag 04.04.2025

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

Basmatireis (vegan)
Kartoffeln (vegan) (3)
Seelachsfilet im Käsemantel (Ei Fi Mi)
Nudelauflauf mit Rinderhack, Tomaten und Champignons (Gl.Wz La Mi)
Hähnchenbrustfilet Barbecue (Gl.Wz La Mi SI)
Kaisergemüse (vegan)
Geflügelsauce
Senfsauce (Ei La Mi Sf)
Sauerrahm (vegetarisch) (La Mi)
Texicana Salsa (9)
Pommes frites (vegan)
Hähnchenschenkel, gegrillt
Tricolora-Gemüsemischung (vegan) = Blumenkohl, Broccoli und Romanesco
Geflügelsauce
Basmatireis
Kartoffeln (vegan) (3)

Speisepläne Mensa Wismar

14. KW 31.03 - 05.04.2025

Freitag 04.04.2025

Meal-Deal: Asianudeln mit Gemüse (vegan) (2 8 Gl.Wz Se So)

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

Kebap aus Erbsenprotein mit Zwiebeln, dazu Tzatziki (vegan) (So)

Chili sin Carne (vegan) (So)

Grünes Thaicurry mit Tofu (vegan) (2 Se Sf Sl So)

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

tomatiertes Paprikagemüse (vegan)

Kräutersauce (vegan) (So)

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

Apfelmus (3)

Bratkartoffeln (vegan) (3)

ein Bratheringsfilet (1 9 Fi Gl.Wz)

zwei Bratheringsfilets (1 9 Fi Gl.Wz)

Nudeln (vegan) (Gl.Wz)

Pastasauce mit Hähnchenstreifen und Rucola (La Mi)

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
