

# Speisepläne Mensa Wismar



## 48. KW 27.11 - 02.12.2023

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 08.00 bis 14.30 Uhr

Frühstück 08:00 bis 10:30 Uhr

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

07.12. & 08.12.2023 verkürzte Öffnungszeit von 11:00 bis 14:30 Uhr. (kein Frühstück)

### SAMSTAGÖFFNUNG

Keine

### ADRESSE

Philipp-Müller-Str. 14 a  
23966 Wismar

### KONTAKT

Herr Martin Kirschnick, Mensaleiter Campus Mensa Wismar

Tel.: 0381 / 4592 780

Fax: 0381 / 4592 782

E-Mail: m.kirschnick@stw-rw.de

## Montag 27.11.2023

07.12. & 08.12.2023 verkürzte Öffnungszeit von 11:00 bis 14:30 Uhr. (kein Frühstück)

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

### -----Pasta Theke-----

Meal-Deal: Nudeln mit scharfem Kürbisgemüse, Linsen und Rucola (vegan) (Gl.Wz)

Nudeln (Gl.Wz)

Zucchini-Tomatensauce mit Hirtenkäse (vegetarisch) (La Mi)

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

Kartoffeln (3)

Schollenfilet paniert (Fi Gl.Wz)

Kaisergemüse (vegan)

Schnittlauchsauce (vegan) (So)

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

Kräuterkartoffeln (vegan)

Hacksteak mit Frischkäsefüllung (Ei Gl.Wz La Mi)

tomatiertes Paprikagemüse (vegan)

Joghurt-Dip Kräuter (vegetarisch) (La Mi)

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

Reis

Broccoli und Champignons in Mandelsauce (vegan) (Nu.Ma)

Kräuterkartoffeln (vegan)

ein Rote-Bete-Puffer (vegan) (Gl.Wz)

Kaisergemüse (vegan)

Schnittlauchsauce (vegan) (So)

Chili sin Carne (vegan) (Gl.Wz So)

Joghurt-Dip Kräuter / Paprika / Minze (vegetarisch) (La Mi)

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

Spaghetti-Mix (vegan) (Gl.Wz)

Hähnchensteak in Eihülle mit italienischem Hartkäse (Gl.Wz La Mi)

Bohnen italienische Art (vegan)

Tomatensauce mit Kräutern (vegan)

## 48. KW 27.11 - 02.12.2023

### Dienstag 28.11.2023

*07.12. & 08.12.2023 verkürzte Öffnungszeit von 11:00 bis 14:30 Uhr. (kein Frühstück)*

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

Angus Beef Patty mit Saucen und Salat (1 2 9 Gl.Wz La Mi)

Falafel-Bratling (vegan) (8 Gl.Wz Sl)

Burgerauflage (vegan) (1 2 9)

Rinder-Pfefferhacksteak (Gl.Wz)

Schollenfilet paniert (Fi Gl.Wz)

Bohnen (vegetarisch) (La Mi)

Gemüsechili (vegan) (So)

Tomatensauce (vegan)

Kartoffelaufbau mit Champignons (vegan) (3 Gl.Wz So)

Kartoffeln (3)

Linsenbratling (vegan) (Gl.Wz So)

Bohnen italienische Art (vegan)

Kräutersauce (vegan) (So)

Chili sin Carne (vegan) (Gl.Wz So)

Nudeln (Gl.Wz)

Pastasauce Jäger Art (vegan) (So)

Zucchini-Tomatensauce mit Hirtenkäse (vegetarisch) (La Mi)

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

Kräutersauce (vegan)

Kartoffeln (3)

Kartoffelaufbau mit Champignons (vegan) (3 Gl.Wz So)

Rotkohl (vegan) (3)

Rinder-Pfefferhacksteak (Gl.Wz)

Broccoli-Möhrengemüse (vegan)

Geflügelsauce (Ei)

Pommes frites

ganzes Laugen-Burger-Brötchen (vegan) (Gl.Wz)

### Mittwoch 29.11.2023

*07.12. & 08.12.2023 verkürzte Öffnungszeit von 11:00 bis 14:30 Uhr. (kein Frühstück)*

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

Kartoffeln (3)

Putensteak natur

frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)

Geflügelsauce (Ei)

Grillhaxe mit Sauce

Mittwoch 29.11.2023

Sauerkraut (vegan)  
Schollenfilet paniert (Fi Gl.Wz)  
Bratensauce (So)  
Kräutersauce (vegan) (So)  
Tomatenreis (vegan)  
Pitabrot (vegan) (Gl.Wz Se)  
Dönerpfanne mit Tzatziki (2 Ei La Mi Sf)  
Kartoffelecken  
Sauerrahm (La Mi)  
Weisskrautsalat  
Bulgur-Gemüsepfanne (vegan) (Gl.Wz)  
zwei Sesam-Karotten-Sticks (vegan) (Gl.Wz Se Sl)  
Bohnen (vegetarisch) (La Mi)  
Käseschnitzel (vegetarisch) (Ei Gl.Wz La Mi)  
Preiselbeeren-Dip  
Gnocchi mit Schmortomaten und Spinat (vegetarisch) (Ei La Mi)  
Kartoffelauflauf mit Champignons (vegan) (3 Gl.Wz So)  
ein Rote-Bete-Puffer (vegan) (Gl.Wz)  
Gemüsechili (vegan) (So)  
Meal-Deal: arabischer Kichererbseneintopf (vegan) (3 Sf)  
Nudeln (Gl.Wz)  
Tomatensauce mit frischem Gemüse (vegan) (Sl So)  
Käsesauce mit Hackfleisch und Porree (Gl.Wz La Mi)

Donnerstag 30.11.2023

*07.12. & 08.12.2023 verkürzte Öffnungszeiten von 11:00 bis 14:30 Uhr. (kein Frühstück)  
Zu den Hauptkomponenten bieten wir eine umfangreiche Auswahl an Beilagen an.*

-----Pasta Theke-----  
Meal-Deal: Spinat-Erdnuss-Pasta (vegan) (En Gl.Wz)  
Nudeln (Gl.Wz)  
Tomatensauce mit Hackbällchen (Ei Gl.Wz La Mi)  
-----Mensa Classic-----  
Püree (vegetarisch) (La Mi)  
zwei Jumbofischstäbchen (Seelachs) (Ei Fi Gl.Wz Sf)  
Erbsen (vegan)  
Kräutersauce (vegan) (So)  
Kartoffeln (3)  
Hackbraten mit Sauce (Ei Gl.Wz)

## 48. KW 27.11 - 02.12.2023

Donnerstag 30.11.2023

frische Möhren (vegetarisch) (La Mi)

Steakfrites

Hähnchenbrustfilet in Kräuter-Eihülle (Ei Gl.Wz)

Erbsen (vegan)

Sauce Geflügel/Teufel/Balsamico/Salbei/Orange-Rosmarin/Honig-Orange/Geflügel-Ingwer (Ei)

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

Meal-Deal: Bauernfrühstück (vegetarisch) (3 Ei La Mi)

dänische Gurkenscheiben (1 2 9)

Reis

rotes Blumenkohl-Paprika-Curry mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca Sf So)

Meal-Deal: indische Gemüse-Reispfanne (vegan) (Nu.Ca So)

fünf indische Gemüsetaschen (vegan) (Gl.Wz Sf Sl)

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

Steakfrites

Schnitzel XXL (Ei Gl.Wz)

Erbsen (vegan)

Bratensauce (So)

Mensa-Pott

Freitag 01.12.2023

*07.12. & 08.12.2023 verkürzte Öffnungszeit von 11:00 bis 14:30 Uhr. (kein Frühstück)*

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

Meal-Deal: Bauernfrühstück (vegetarisch) (3 Ei La Mi)

Kartoffelsalat (vegetarisch) (2 Ei Gl.Wz La Sf)

Seelachsfilet, gebraten (Fi Gl.Wz)

Remoulade (Ei Gl.Wz La Mi Sf So)

Kartoffeln (3)

halbes Grillhähnchen

Rotkohl (vegan) (3)

Geflügelsauce (Ei)

Grillhaxe mit Sauce

Bratensauce (So)

Country-Kartoffeln

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

Gemüsemischung Provence (vegan)

Reis

Broccoli in Erbsensauce mit Walnüssen (vegan) (Nu.Wa So)

Kartoffeln (3)

# Speisepläne Mensa Wismar

48. KW 27.11 - 02.12.2023

Freitag 01.12.2023

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

Gemüse-Mix (vegan)

Meal-Deal: indische Gemüse-Reispfanne (vegan) (Nu.Ca So)

fünf indische Gemüsetaschen (vegan) (Gl.Wz Sf SI)

rotes Blumenkohl-Paprika-Curry mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen (vegan) (Gl.Wz Nu.Ca Sf So)

Schnittlauchsauce (vegan) (So)

ein Bratheringsfilet (1 9 Fi Gl.Wz)

zwei Bratheringsfilets (1 9 Fi Gl.Wz)

Bratkartoffeln (vegan) (3)

Meal-Deal: arabischer Kichererbseneintopf (vegan) (3 Sf)

Meal-Deal: Spinat-Erdnuss-Pasta (vegan) (En Gl.Wz)

Nudeln (Gl.Wz)

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

Tomatensauce mit Hackbällchen (Ei Gl.Wz La Mi)

Samstag 02.12.2023

*07.12. & 08.12.2023 verkürzte Öffnungszeit von 11:00 bis 14:30 Uhr. (kein Frühstück)*

*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)

---