Speisepläne Mensa Süd

25. KW 18.06 - 23.06.2018

ÖFFNUNGSZEITEN

Mensa
Montag bis Freitag 08.00 - 14.30 Uhr
Frühstück ab 08.00 Uhr
Mittagstisch 11.15 - 14.00 Uhr
1-2 Mittagsangebote 14.00 - 14.30 Uhr

Samstag 12.00 - 14.00 Uhr
(letzte Samstagöffnung im SS 2018 am Samstag, 21.07.2018)

Café Treff / Rotunde
Montag bis Freitag 11.30 - 20.00 Uhr

SAMSTAGÖFFNUNG

In freier Komponentenwahl werden 4 Gerichte angeboten. Ergänzt wird durch ein fleischloses Gericht, Salat und ein Dessertangebot.

Öffnungszeit Samstag Mensa Süd: 12.00 bis 14.00 Uhr

(letzte Samstagöffnung im SS 2018 am Samstag, 21.07.2018)

ADRESSE

Albert-Einstein-Str. 6 a
18059 Rostock

KONTAKT

Herr Olaf Schäpe, Mensaleiter - Mensa Rostock Südstadt
Tel.: 0381 / 4592 711
Fax: 0381 / 4592 9424
E-Mail: o.schaepe@stw-rw.de

Montag 18.06.2018

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.

Käsesuppe (vegetarisch) (Gl La Mi)

zwei Jumbofischstäbchen (Fi Gl La Mi)

Hähnchensteak in Eihülle mit italienischem Hartkäse (Gl La Mi)

Hähnchenpfanne asiatisch mit Paprika und Erdnüssen (2 En So)

Schnitzel in einer Kartoffel-Zwiebel-Panade (3 5 Gl Sw)

Angus Beef Burger (bestes irisches Angusrind-Fleisch)

Rostocker Karreeschinken (2 Sf)

Demminer Spargel klassisch (La Mi)

Gemüse-Köttbullar (vegetarisch) (Ei)

Gemüsepaella (vegan)

Kichererbsen-Bohnen-Curry mit Cashewkernen (vegan) (Nu Sl)

Germknödel mit Kirschfüllung, Vanillesauce (vegetarisch) (Ei Gl La Mi)

Pilz-Nuss-Rucola-Sauce (vegetarisch) (Gl La Mi Nu)

Pastasauce Mexico (Hack/Schinken) (2 3 8 Gl La Mi)

Dienstag 19.06.2018

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.

Tomatensuppe (vegan)

Kabeljau in asiatischem Backteig (2 Fi Gl So)

Hähnchenbrustfilet Stroganoff (3 5 9 Ei La Mi Sf Sw)

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

Schweinegulasch (La Mi)

Rinderleber mit Zwiebeln (1)

Bolognese mit Rinderhack (Sl)

Backcamembert (vegetarisch) (Ei Gl La Mi)

Gemüselasagne (vegetarisch) (Ei Gl La Mi Sl)

pikantes Auberginen-Ragout (vegan) (9)

Speisepläne Mensa Süd

25. KW 18.06 - 23.06.2018

Dienstag 19.06.2018

Bratkartoffeln mit grünen Bohnen und Salami (1 2 3 5 Sw)
Tomatensauce mit Champignons und Zucchini (vegan) (So)
Käsesauce mit Hackfleisch und Porree (Gl La Mi)

Mittwoch 20.06.2018

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.

Kräutercremesuppe (La Mi)
Merlanfilet paniert (Fi Gl)
zwei Hähnchen-Jägerschnitten (2 8 Ei Gl)
Putengyros mit Tzatziki (2 Ei La Mi Sf)
Steak in Käsepanade (Ei Gl La Mi)
Enchilada mit Rinderhack, Bohnengemüse und Käse (1 Gl La Mi Sl)
Bergkäsenocken (vegetarisch) (Ei Gl La Mi)
Rühreier (1 Ei)
Spinat (Gl La Mi)
Bulgur-Gemüsepfanne (vegan) (Gl)
Spaghetti mit Spinat und Hirtenkäse (vegetarisch) (Gl La Mi)
Tomatensauce mit Mascarpone und Erbsen (vegetarisch) (La Mi)
Erdnusssauce mit Hähnchenstreifen (En Gl So)
Kartoffelrösti mit Pulled Pork, Krautsalat und Käse überbacken (3 La Mi Sf)

Donnerstag 21.06.2018

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.

Kichererbsen-Spinatsuppe (vegetarisch) (La Mi Sl)
Seelachsfilet in pikanter Panade (Ei Fi Gl La Mi)
Hähnchenbrustfilet in Orangen-Kräutermarinade
Putengulasch
Kasslernackenbraten mit Sauce (2 3 Gl)
Kartoffelauflauf Classic (1 2 3 5 La Mi Sw)
Bratwurst (8 Sf Sl)
gebackener Hirtenkäse mit Tomaten (vegetarisch) (La Mi)
Grünes Thaicurry mit Tofu (vegan) (So)
fünf indische Gemüsetaschen (vegan) (Gl Sf Sl)
ein Pfannkuchen, gefüllt mit Quark (vegetarisch) (Ei Gl La Mi)
Käsesauce mit Spinat (vegetarisch) (Gl La Mi)
Tomatensauce mit Kochschinken und Salami (1 2 3 8 9 Sf)

Speisepläne Mensa Süd

25. KW 18.06 - 23.06.2018

Freitag 22.06.2018

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.

Hühnersuppe (Sl)

zwei Fischfrikadellen (Fi Gl La Mi)

Putensteak in Mandel-Eihülle (Ei Gl Nu)

Putenburger mit Gurkenscheiben, Käse, Röstzwiebeln und dänischer Remoulade (1 2 9 Ei Gl La Mi Sf Sl)

Schnitzel aus der Oberschale (Ei Gl La Mi)

Rinderroulade (Speck-/ Gurkenfüllung) mit Sauce (8 Sf)

Blumenkohl-Käsemedaillon (vegetarisch) (Ei Gl La Mi Sl)

fünf Grünkohl-Hanfbällchen (vegan)

japanische Gemüsepfanne (vegan) (Gl Se Sl So)

ein Brathering ohne Mittelgräte (9 Fi Gl)

Bandnudeln auf päpstliche Art (2 3 8 Ei Gl La Mi)

Käsesauce mit Hackbällchen (Ei Gl La Mi)

Samstag 23.06.2018

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.

2 Stücken Backfisch in Reispanade, aus nachhaltiger Fischerei (Fi)

Hähnchenbrustfilet in Mandelpanade (Gl Nu)

Hähnchenschenkel, gegrillt

Rucola-Süsskartoffel-Schnitte (vegan) (Gl)

Bandnudeln mit Rucola und Tomaten (vegan) (Gl)

Hackfleischsauce mit Gewürzgurke und Paprika (9 Gl La Mi)

Speisepläne Mensa Süd

25. KW 18.06 - 23.06.2018

Hinweise

Zu den ausgewiesenen Speisen bieten wir täglich eine umfangreiche Beilagenauswahl.
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	Hühnerei*	**En**	Erdnüsse*	**Fi**	Fische*	**Gl**	glutenhaltiges Getreide*
Kr	Krebstiere*	**La**	Laktose*	**Lu**	Lupinen*	**Mi**	Milch*
Nu	Schalenfrüchte (Nüsse)*	**Sw**	Schwefeldioxid und Sulfite (SO2)*			**Sl**	Sellerie*
Sf	Senf*	**Se**	Sesam*	**So**	Soja*	**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

Verfasser: Studierendenwerk Rostock-Wismar | Anstalt des öffentlichen Rechts | St.-Georg-Str.104-107, 18055 Rostock, Bundesrepublik Deutschland | www.stw-rw.de