

MENSA- UND CAFETERIA NEWS Wintersemester 2023/24

Liebe Studierende, liebe Bedienstete und Gäste!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Wintersemester 2023/2024 und freuen uns, Sie in den Mensen und Cafeterien des Studierendenwerks Ulm zu begrüßen!

Speiseplanung

Die Köche aus den Mensen des Studierendenwerks in Schwäbisch Gmünd, Ulm, Biberach und Aalen haben sich viel Mühe gemacht und für das Wintersemester einen attraktiven Speiseplan vorbereitet. Unter Berücksichtigung der Nachfragepräferenzen aus den letzten beiden Semestern wurden neben den bewährten Mensaklassikern zahlreiche Gerichte neu in das Angebot aufgenommen. Den von vielen Gästen positiv bewerteten Ausweis der CO₂-Emissionen führen wir weiter fort, um Ihnen eine informierte Entscheidung hinsichtlich einer nachhaltigen Ernährung zu erleichtern. In diesem Zusammenhang freuen wir uns sehr, dass die Nachfrage nach vegetarischen oder veganen Gerichten seit dem

Sommersemester 2022 um 8,4 % auf mittlerweile 73,2 % der verkauften Gerichte gestiegen ist. Vielleicht schaffen wir ja in diesem Semester die 75 %!





Neben dem Anteil vegetarischer Gerichte sind wir bestrebt, auch unsere veganen Angebote auszubauen.

Für das Engagement rund um die vegane Ernährung in der Campusgastronomie sind alle

Mensen des Studierendenwerks Ulm im August 2023 von der Tierschutzorganisation PETA mit 3 Sternen ausgezeichnet worden.

Entwicklung der Essenszahlen



Oualität und Preise

Die Campusgastronomie ist ein defizitärer Aufgabenbereich, dessen Finanzierung neben den erzielbaren Umsatzerlösen, durch die Semesterbeiträge der Studierenden sowie die bis 2025 festgeschriebene Finanzhilfe des Landes und die Zuschüsse der Hochschulen für ihre Bediensteten erfolgen muss. Angesichts der anhaltenden hohen Inflation im Bereich der Lebensmitteleinkaufspreise sowie der 2024 zu erwartenden Tarifabschlüsse wird es erforderlich werden, die daraus resultierenden Kosten künftig stärker durch Semesterbeiträge zu finanzieren. Dadurch können im Gegenzug die Durchschnittsessenspreise im Wesentlichen stabil gehalten werden. Eine entsprechende Beitragserhöhung um 12 Euro/ Semester wird zum Wintersemester 2024/2025 erfolgen. Die Entwicklung der Durchschnittspreise und Deckungsbeiträge der einzelnen Essenslinien können Sie der nebenstehenden Tabelle entnehmen.

Ihr Team vom





Wintersemester 2023/2024

Essenslinie	Ø Preis	Ø Deckungsbeitrag*
Fisch + Fleisch	4,83 €	2,41 €
Prima Klima	4,23 €	2,41 €
Topf + Pfanne	3,75 €	2,08 €
Sattmacher	2,12 €	1,20€

Sommersemester 2023

Essenslinie	Ø Preis	Ø Deckungsbeitrag*
Fisch + Fleisch	4,70 €	2,64 €
Prima Klima	4,23 €	2,54 €
Topf + Pfanne	3,75 €	2,44 €
Sattmacher	2,12 €	1,19 €

*Deckungsbeitrag: Differenz zwischen Verkaufspreis und Wareneinsatzkosten, die **mit** zur Deckung der Personal-, Betriebs- und Sachkosten verwendet wird. Der Deckungsbeitrag sinkt im Wintersemester aufgrund höherer Wareneinkaufspreise.

Für Anregungen und Kritik können Sie die Mailadresse mensa@studierendenwerk-ulm.de nutzen.

AKTION "SCHICK UNS DEIN REZEPT!"

Wir beobachten die Entwicklung von Ernährungstrends laufend und wissen auch aufgrund langjähriger Erfahrungswerte und der umfangreichen Datenbasis der vergangenen Jahre viel darüber, was Sie gerne essen. Sie selbst wissen es aber noch besser! Deshalb haben wir uns die Aktion "Schick uns Dein Rezept" ausgedacht. Wenn Sie also auf die Speiseplanung Einfluss nehmen wollen, schicken Sie uns bis zum 15.11.2023 Ihren Rezeptvorschlag (am liebsten mit Bild) und gewinnen Sie für ein in den Speiseplan aufgenommenes Gericht eine Woche lang täglich ein Gratisessen in der Mensa!

Wir prüfen die Rezepte auf Umsetzbarkeit in der Mensa und lassen die Gäste dann darüber abstimmen, welche Gerichte zum Sommersemester 2024 in den Speiseplan aufgenommen werden sollen. Pro Essenslinie wollen wir gerne fünf neue Gerichte aufnehmen.

Das ist wichtig, wenn wir für unsere Gäste kochen:

- das Essen muss in großen Mengen kochbar sein
- das Essen wird an den Theken warm gehalten
- die Kosten behalten wir immer im Blick
- schnell und einfach nicht zu kompliziert







Hier kommen Sie auf unsere Website, wo die Aktion vorgestellt wird



Hier kommen Sie auf eine standardisierte Vorschlags-Mail



ZENTRALER SPEISEPLAN

FÜR DIE MENSEN IM WINTERSEMESTER 2023/24

Für jedes Semester wird ein neuer Speiseplan erstellt, der sich im 4-Wochen-Rhythmus wiederholt. Änderungen sind vorbehalten, je nach Preisentwicklung und Liefersituation der Lebensmittel.

Speiseplan- woche					
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FLEISCH UND FISCH	Gegrilltes Hähnchenbrustfilet, Ratatouillegemüse und Rosmarinkartoffeln CO₂ pro Portion: 1.353 g 4,70 € 6,85 € 8,95 €	Geschmorter Tafelspitz mit Dijon-Senfsoße (4,24,26,27) und Serviettenknödel (14,24,34W) CO₂ pro Portion: 2.718 g 5,50 € 8,00 € 10,45 €	Pfannengyros mit Zwiebelscheiben, hausgemachtem Zaziki (24) und Bratkartoffeln CO₂ pro Portion: 1.455 g 4,60 € 6,70 € 8,75 €	Seelachsfilet Nizza (27,35,34W) in Tomaten- Paprikasoße mit Reis CO₂ pro Portion: 1.156 g 5,00 € 7,25 € 9,50 €	Putenschnitzel gebacken (14,34W) mit Geflügelsoße und Patatas Bravas CO₂ pro Portion: 1.070 g 4,80 € 7,00 € 9,15 €
PRIMA KLIMA	Alblinsengemüse (26,30,34W,34G) mit Spätzle (14,34W)	Bibimbap-Bowl Koreanisches Reisgericht mit Gemüse und Sojahack (23,28,34W,34G)	Falafelbällchen (26,34W) mit Humus (28) und aromatischem Rosi- nen-Mandel-Reis (25Mn)	Kichererbsen- Brokkoli-Curry mit Kokos und Wildreismischung	Gemüsefrikadelle Kürbis-Steckrübe (34W) mit Schmorzwiebelsoße und Kartoffel-Radiescher salat (3,5,27,30)
	CO ₂ pro Portion: 376 g 3,80 € 5,55 € 7,25 €	CO ₂ pro Portion: 381 g 4,00 € 5,80 € 7,60 €	CO₂ pro Portion: 618 g 4,65 € 6,75 € 8,85 €	CO₂ pro Portion: 346 g 4,20 € 6,10 € 8,00 €	CO₂ pro Portion: 212 g 4,45 € 6,50 € 8,50 €
TOPF UND PFANNE	Spaghetti Carbonara (34W) mit Pilzen und Lauch (1,23,34W)	(24) und Reis	Spinat-Käsespätzle mit geschmälzten Zwiebeln (14,24,34W)	Herbstliches Kartoffelgratin mit Grünkohl und Gouda (14,24)	Gnocchi mit Spinat und Gorgonzola (14,24,34W, Gorgonzola enthält Rinderlab R)
	CO ₂ pro Portion: 761 g 4,10 € 5,95 € 7,80 €	CO₂ pro Portion: 710 g 3,95 € 5,75 € 7,55 €	CO₂ pro Portion: 1.367 g 4,05 € 5,90 € 7,70 €	CO₂ pro Portion: 535 g 3,60 € 5,25 € 6,85 €	CO ₂ pro Portion: 431 g 3,40 € 4,95 € 6,50 €
SATTMACHER	Röstzwiebel- Kartoffelpüree (3,24,29, 30,34W) mit Bratensoße (26,34W,34G)	Makkaroni mit Tomatensugo (34W)	(3,24,26,29,30) 1 Semmel (34W,34G)	Pasta in Brokkoli- Rahm (24,34W)	Spätzle (14,34W) mit Bratensoße (26,34W,34G)
	CO ₂ pro Portion: 313 g 2,05 € 3,00 € 3,90 €	CO ₂ pro Portion: 456 g 2,20 € 3,20 € 4,20 €	CO ₂ pro Portion: 344 g 2,05 € 3,00 € 3,90 €	CO₂ pro Portion: 554 g 2,20 € 3,20 € 4,20 €	CO ₂ pro Portion: 415 g 2,05 € 3,00 € 3,90 €

Speiseplan- woche	3

woche					
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FLEISCH UND FISCH	 Bifteki mit Weisskäse gefüllt (14,24) Djuvetschreis und Joghurt-Minz-Dip (24) CO₂ pro Portion: 1.294 g 4,50 € 6,55 € 8,55 € 	Wiener Backhendl (14,34W) mit Remou- ladensoße (2,9,14,24,27, 30,35) und Kartoffel- Gurkensalat (27) CO₂ pro Portion: 789 g 4,75 € 6,90 € 9,05 €	Sauerbraten vom Allgäuer Weiderind (1,3,11,24,30,34W,34G) mit Semmelknödeln (14,34W) CO₂ pro Portion: 3.607 g 5,70 € 8,30 € 10,85 €	Mabeljau-Filet in Tempurateig (35) Kräutermayonnaise (14,24,27) und Kartoffelsalat (27) CO₂ pro Portion: 908 g 5,00 € 7,25 € 9,50 €	Schweineschnitzel gebacken (14,34W) mit Bratensoße (26,34W,34G) und Bratkartoffeln CO₂ pro Portion: 2.149 g 4,70 € 6,85 € 8,95 €
PRIMA KLIMA	Asia Bowl mit Basmatireis, frischem Gemüse und gebratenen Sojastreifen (22,23,28,34W) CO₂ pro Portion: 608 g 4,00 € 5,80 € 7,60 €	Frühlingsrolle Gärt- nerin (26,27,34W) auf asiatischen Bratnudeln, Erbsenschoten, Bambus (23,27,28,34W) und süß- scharfe Thai-Soße (23,34W) CO₂ pro Portion: 390 g 4,10 € 5,95 € 7,80 €	 ⊙ Gnocchi alla Casa mit Karotten, Paprika, Zucchini, Lauch und Zwiebeln (1,3,4,34W) CO₂ pro Portion: 379 g 3,95 € 5,75 € 7,55 € 	Marokkanischer Couscous-Salat (27,34W), Humus (28) und Fladenbrot (28,34W) CO₂ pro Portion: 575 g 4,65 € 6,75 € 8,85 €	 Kartoffelgulasch mit Schnittlauch-Joghurtdip (24) und Baguette (34W,34G) CO₂ pro Portion: 463 g 4,40 € 6,40 € 8,40 €
TOPF UND PFANNE	(3) Farfalle-Spinat-Pfanne mit Kirschtomaten in Käsesahne (2,14,24,34W) CO₂ pro Portion: 875 g 3,90 € 5,70 € 7,45 €	 ✓ Mexikanische One Pot Pasta (23,34W,34G) CO₂ pro Portion: 449 g 3,50 € 5,10 € 6,65 € 	(3) Kartoffel-Lauch- Gratin mit Champignons (3,14,24) CO ₂ pro Portion: 605 g 3,80 € 5,55 € 7,25 €	Cannelloni Verde mit Ricotta-Spinat-füllung in Tomatensoße (2,14,24,26,34W) CO₂ pro Portion: 454 g 4,10 € 5,95 € 7,80 €	(3) Tortilla mit Gemüse und Sojastreifen gefüllt (23,28,34W) und Knoblauch-Quark-Dip (24) CO₂ pro Portion: 538 g 3,60 € 5,25 € 6,85 €
SATTMACHER	(3) Spätzle mit kerniger Dijonsenf-Soße (14,24,26,27,34W,34G) CO₂ pro Portion: 453 g 2,05 € 3,00 € 3,90 €	 ✓ Penne (34W) mit Pesto Rosso (1,3,4) CO₂ pro Portion: 398 g 2,20 € 3,20 € 4,20 € 	(24,34W) CO₂ pro Portion: 609 g 2,20 € 3,20 € 4,20 €	Linseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse (26,30,34W,34G) und 1 Semmel (34W,34G) CO₂ pro Portion: 229 g 2,05 € 3,00 € 3,90 €	 ✓ Indischer Gemüsebulgur in scharfer Kokossoße (23,34W) CO₂ pro Portion: 353 g 2,20 € 3,20 € 4,20 €

BEILAGEN, SALATE, DESSERT siehe Monitor







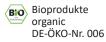














Speiseplanwoche 1 Speiseplanwoche 2 Speiseplanwoche 3 Speiseplanwoche 4 23.10. - 27.10.2023 $30.10. -03.11.2023 \quad 06.11. -10.11.2023 \quad 13.11. -17.11.2023$ 20.11. - 24.11.2023 18.12. - 22.12.2023 29.01. - 02.02.2024 22.01. - 26.01.2024 19.02. - 23.02.2024 26.02. - 01.03.2024 04.03. - 08.03.2024 11.03. - 15.03.2024 18.03. - 22.03.2024 25.03. - 29.03.2024



woche					
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FLEISCH UND FISCH	Schwedische Fleischbäll- chen mit Kartoffelpüree (24), Rahmsoße (24) und Wildpreiselbeeren CO₂ pro Portion: 1.210 g 4,70 € 6,85 € 8,95 €	Kasseler Hals gegrillt (2,3,8) Krautspätzle (14,34W) und Bratensoße (26,34W,34G) CO₂ pro Portion: 2.240 g 4,70 € 6,85 € 8,95 €	O Putengeschnetzeltes in bunter Pfefferrahmsoße (24) mit Knöpflespätzle (14,34W) CO₂ pro Portion: 1.040 g 4,70 € 6,85 € 8,95 €	Schollenfilet ge- backen (24,27,35,34W) mit Remouladensoße (2,9,14,24,27,30,35) und Kartoffeln CO₂ pro Portion: 956 g 5,00 € 7,25 € 9,50 €	Hähnchenschnitzel im Knuspermantel (34W) mit Geflügelsoße und Kartoffel Wedges CO₂ pro Portion: 1.018 g 4,70 € 6,85 € 8,95 €
PRIMA KLIMA	© Schwäbische Maultaschen-Lasagne mit Parmesankäse überbacken (2,14,24,34W) CO₂ pro Portion: 639 g 4,00 € 5,80 € 7,60 €	Backkartoffeln mit Brokkoli, Lauch, Zucchini und Bohnen, dazu Rucola Pesto (25Mn) CO₂ pro Portion: 373 g 4,20 € 6,10 € 8,00 €	 Rote Beete-Gnocchi mit gegrilltem Wurzelgemüse (23,26,34W,25W) CO₂ pro Portion: 290 g 3,95 € 5,75 € 7,55 € 	Quinoa-Limetten- Bowl mit Chili sin Carne (23) CO ₂ pro Portion: 472 g 4,00 € 5,80 € 7,60 €	Fruchtiges Gelbe- Linsen-Kürbis-Curry (23) mit Basmatireis CO₂ pro Portion: 485 g 4,20 € 6,10 € 8,00 €
TOPF UND PFANNE	 Spaghetti (34W) mit Bolognese von roten Linsen (26,24W) CO₂ pro Portion: 634 g 3,60 € 5,25 € 6,85 € 	(3) Ofenpolenta mit Kirschtomaten, Hirten- käse, Oliven und grünem Pesto (2,6,14,24,34W) CO₂ pro Portion: 389 g 3,50 € 5,10 € 6,65 €	Pikante Penne Pfanne mit Spinat und Erdnüssen (22,34W) CO₂ pro Portion: 604 g 3,50 € 5,10 € 6,65 €	(§) Kartoffelgratin mit Schwarzwurzeln und Karotten (14,24) CO₂ pro Portion: 457 g 3,80 € 5,55 € 7,25 €	
SATTMACHER	(§) Grießbrei (24,34W) Apfelmus (3) CO ₂ pro Portion: 1.110 g 2,15 € 3,15 € 4,10 €		(i) (iii) Tomatenrisotto mit Zaziki (24) CO₂ pro Portion: 724 g 2,20 € 3,20 € 4,20 €	© Spätzle (14,34W) mit Rahmsoße (24) CO₂ pro Portion: 279 g 2,05 € 3,00 € 3,90 €	(i) Kartoffel-Süßkartoffel- püree (3,24,29,30) Frischkäse-Kräuterrahm (2,24) CO₂ pro Portion: 329 g 2,05 € 3,00 € 3,90 €
BEILAGEN, SALATE, DESSERT siehe Monitor					

Speiseplan- woche					
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FLEISCH UND FISCH	Maultaschen- Auflauf mit Champignons und Lauchzwiebeln (3,14, 24,26,34W) Kartoffelsalat mit Endivienstreifen (27)	Call Laksa Chili Soup mit Putenbrust, Pak Choi, Paprika und Kokos (14,35,34W)	Bratwurstschnecke (8,27) mit Sauerkraut (2,3) und Kartoffelstampf (24)	Wildlachs in Wirsing mit Meerrettich-Sahne (3,5,24,27,30,35,34W) und Butterkartoffeln (24)	Hähnchen Cordon Bleu (2,3,24,34W) mit Geflügelsoße und Kartoffelrösti
	CO₂ pro Portion: 805 g 4,60 € 6,70 € 8,75 €	CO₂ pro Portion: 732 g 4,60 € 6,70 € 8,75 €	CO₂ pro Portion: 969 g 4,60 € 6,70 € 8,75 €	CO₂ pro Portion: 1.584 g 5,00 € 7,25 € 9,50 €	CO₂ pro Portion: 1.183 g 4,80 € 7,00 € 9,15 €
PRIMA KLIMA	Auberginenbällchen (23,34W) auf Tomatenspaghetti (34W) und Kräuterpesto (4) CO₂ pro Portion: 691 g 4,65 € 6,75 € 8,85 €	© Banh mi Bowl mit Glasnudeln, knackigem Gemüse und Räuchertofu (23,28,34W) CO₂ pro Portion: 396 g 4,00 € 5,80 € 7,60 €	(i) Bulgur-Gemüse- Pfanne mit Spinat, Kürbis und Weißkäse (24,34W) und Tomatensoße CO₂ pro Portion: 506 g 4,20 € 6,10 € 8,00 €	Sojageschnetzeltes "Tikka Masala" (3,23,28) mit Pita-Fladenbrot CO₂ pro Portion: 549 g 4,70 € 6,85 € 8,95 €	Griechisches Ofengemüse mit Walnuss-Topping (25W) CO₂ pro Portion: 316 g 4,40 € 6,40 € 8,40 €
TOPF UND PFANNE	© Süßkartoffelgratin mit Wirsing und Bergkäse (14,24) CO₂ pro Portion: 483 g 3,80 € 5,55 € 7,25 €	(3) Tomatenspätzle mit gebratenen Zucchini und Schafskäse (4,14,24,34W) CO₂ pro Portion: 591 g 3,85 € 5,60 € 7,35 €	Bayerische Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Karotten, Kohlrabi, Bohnen und Röstzwiebeln CO₂ pro Portion: 207 g 4,05 € 5,90 € 7,70 €	 Dinkel-Käsespätzle (14,24,34W,34D) CO₂ pro Portion: 1.429 g 4,05 € 5,90 € 7,70 € 	Zartweizen-Ragout mit Gemüse-Lauchzwiebeln (26,34W) und Skyr-Dip (3,23,24) CO₂ pro Portion: 325 g 3,40 € 4,95 € 6,50 €
SATTMACHER	Champignon-Rahmsoße (3,24,34W)	(3,24,29,30) mit Paprika- Rahmsoße (4,24)	(i) Pisi-Bisi mit Kräuter-Lauchsoße (24,34W)	✓ Italienischer Gemüse- eintopf mit Kartoffelwür- feln (26) und 1 Semmel (34W,34G)	(Salzkartoffeln mit Rahmspinat (24)

BEILAGEN, SALATE, DESSERT siehe Monitor

CO₂ pro Portion: 425 g

2,20 € | 3,20 € | 4,20 €



Speiseplan-



CO₂ pro Portion: 495 g

2,05 € | 3,00 € | 3,90 €



CO₂ pro Portion: 257 g

2,05 € | 3,00 € | 3,90 €

CO₂ pro Portion: 564 g

2,20 € | 3,20 € | 4,20 €



CO₂ pro Portion: 377 g

2,20 € | 3,20 € | 4,20 €