

Speiseplan

Mensa Garching, Woche 05.10.2020 bis 09.10.2020



Hauptgerichte

Montag, 05.10.2020

Pasta:

Ravioli mit Pilzfüllung in pikanter Kräuter-sauce (f) [Ei, Gl, GIW, Kn, Mi, SI]

Wok:

Rotes Thaicurry mit Hackbällchen, Zucchini und Basmatireis (R, S)
[Ei, Gl, GIW, Kn, Mi]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Arabischer Couscous mit Karotten und Kichererbsen (v) (2) [Gl, GIW, Kn, So]

Fleisch:

Pikante Chickenwings mit Barbecuesauce mit Countrykartoffeln und gegrilltem Gemüsemix (10, 11) [Gl, GIW, Kn, Sf, SI]

Beilagen:

Couscous-Salat mit Falafel und Joghurt-Minzdip (f) (1)
[Ei, Gl, GIG, GIW, Kn, Sf, So, Sw]

Die Beilagen zu den Gerichten werden nur zum Grundpreis gewogen. (13, 14)

[Ei, En, Gl, GIG, GIH, GIW, Mi, Sc, ScC, ScH, ScM, ScW, So]

Schokocreme (f) [Mi]

Sunset: Himbeer-Bananen-Smoothie mit Orangensaft (v)

Karotten-Orangen-Apfel-Saft (v)

Aktion:

Mischsalat

Dienstag, 06.10.2020

Pizza:

Pizza Funghi mit frischen Champignons (f) (1, 2) [Gl, GIG, GIW, Kn, Mi, So]

Wok:

Gebratenes Schweinefleisch mit Gemüse in Hoisinsauce, dazu Curcumareis (S) [Gl, GIW, Kn, So]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Getreidepfanne mit frischem Gemüse (v) [Gl, GIG]

Fleisch:

Rinderbraten (GQB) mit Rotweinsauce, Kartoffelknödel und Blaukraut (R) (2, 5, 11, 99) [Gl, GIG, GIW, Kn, Mi, SI, Sw]

Beilagen:

Bunter Mischsalat mit Schafskäse [Gl, GIG, GIW, Mi]

Die Beilagen zu den Gerichten werden nur zum Grundpreis gewogen. (13, 14)

[Ei, En, Gl, GIG, GIH, GIW, Mi, Sc, ScC, ScH, ScM, ScW, So]

Quark mit Blaubeeren (f) [Mi]

Pina Colada: Smoothie mit Ananas und Kokos (v)

Grüner Apfel-Zucchini-Saft mit Minze (v)

Aktion:

Mischsalat

Mittwoch, 07.10.2020

Pasta:

Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen (GQB) in Balsamico (R) (1, 5)
[Gl, GIW, Kn, Sw]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Veganer Borschtsch mit Kraut, Kartoffeln und Roter Beete (v) (3, 5, 9) [Kn, Sw]

Vegetarisch:

Knöpflepfanne mit Gemüse und Pilzen (f) [Ei, Gl, GIW, GIW, SI]

Fleisch:

Schweinesteak mit Schinken und Käse überbacken, Röstkartoffeln und Cordialgemüse (S) (1, 2, 3, 8)
[Gl, GIG, GIW, Kn, Mi, SI]

Beilagen:

Italienischer Nudelsalat (f) (3, 5)
[Gl, GIG, GIW, Mi, Sw]

Die Beilagen zu den Gerichten werden nur zum Grundpreis gewogen. (13, 14)

[Ei, En, Gl, GIG, GIH, GIW, Mi, Sc, ScC, ScH, ScM, ScW, So]

Little Green: Erdbeer-Kiwi-Spinat-Smoothie mit Kokosmilch (v)

Roter Paprika-Tomaten-Saft mit Basilikum (v)

Vegane Schokohirse in Sojacreme mit Kirsch-Banane (v) [So]

Aktion:

Mischsalat

Donnerstag, 08.10.2020

Pasta:

Pasta mit Gemüsebolognese (v)
[Gl, GIW, Kn, SI]

Pizza:

Pizza Margherita mit Mozzarella (f)
[Gl, GIG, GIW, Mi, So]

Grill:

Käsekrainer mit Bratensauce, Kartoffelbrei und Kümmelkraut (R, S)
(2, 3, 5, 8, 99) [Gl, GIG, GIW, Kn, Mi, Sf, Sw]

Vegetarisch:

Grünkohl-Hanf-Bällchen mit Schnittlauchdip und Gemüserais (f) [Mi]

Beilagen:

Bunter Mischsalat mit Hähnchenstreifen [Gl, GIG, GIW]

Die Beilagen zu den Gerichten werden nur zum Grundpreis gewogen. (13, 14)

[Ei, En, Gl, GIG, GIH, GIW, Mi, Sc, ScC, ScH, ScM, ScW, So]

Joghurt mit Himbeeren (f) [Mi]

Red Hot: Karotte-Apfel-Banane-Smoothie mit Chili und Olivenöl (v)

Kirsch-Bananen-Apfel-Saft (v)

Aktion:

Mischsalat

Freitag, 09.10.2020

Grill:

Lachsfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln [Fi, Gl, GIW, Kn, Mi]

Wok:

Gemüsecurry mit roten Linsen, Spinat und Kokosmilch (v) [Gl, GIW, Kn, So]

Fleisch:

Truthahnschnitzel mit Tomate und Mozzarella überbacken, dazu Reis und mediterranes Gemüse [Kn, Mi]

Süßspeise:

Millirahmstrudel mit Äpfeln und Vanillesauce (f) (1) [Gl, GIW, Mi]

Beilagen:

Bunter Bulgur-Sommersalat (f)
[Gl, GIG, GIW, Mi]

Die Beilagen zu den Gerichten werden nur zum Grundpreis gewogen. (13, 14)

[Ei, En, Gl, GIG, GIH, GIW, Mi, Sc, ScC, ScH, ScM, ScW, So]

Quark mit Mango (f) [Mi]

Triple Gang: Smoothie mit Wassermelone-Erdbeer-Pfirsich (v)

Rote Beete-Apfel-Gurken-Saft (v)

Aktion:

Mischsalat

Wichtiger Hinweis für Gäste mit Lebensmittelallergie- oder unverträglichkeit: Die kennzeichnungspflichtigen Allergene ändern sich möglicherweise durch kurzfristige Rezeptur- und Speiseplanänderungen. Bitte beachten Sie unbedingt die Angaben auf den Thekenaufstellern in der Betriebsstelle. Spuren aller kennzeichnungspflichtiger Allergene können nicht ausgeschlossen werden. MSC = Marine Stewardship Council (MSC-C-52346); Biogerichte: Kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006; Kurzfristige Änderungen des Speiseplans sind möglich.