

Speiseplan

Mensa Garching, Woche 19.10.2020 bis 23.10.2020



Hauptgerichte

Montag, 19.10.2020

Pasta:

Penne Quattro Formaggi (f) (1,2)
[Ei, Gl, GIW, Kn, Mi]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Bulgur mit Zucchini und Tomaten (v)
[Gl, GIW, Kn]

Vegetarisch:

Kartoffelgartin a la Caspar mit Erbsen-
Minz-Püree und Ofenkürbis (f) [Kn, Mi]

Fleisch:

Balinesisches Kokoshähnchen [Kn]

Beilagen:

Türkischer Bauernsalat mit Geflügel-Ce-
vapcici (1,3,5,6)
[Ei, Gl, GIG, GIR, GIW, Kn, Mi, Se, Sf, So, S
w]

Basmatireis (v)

Nudeln (v) [Gl, GIW]

Kürbis-Blumenkohl-Curry (v)

[Gl, GIW, Kn, Sf]

Chinagemüse mit geröstetem Sesam (v)
(2) [Gl, GIW, Se, So]

Joghurt mit Blaubeeren (f) [Mi]

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

Pfirsich-Mango-Orangen-Saft (v)

Aktion:

Mischsalat

Dienstag, 20.10.2020

Pasta:

Pasta mit Tomaten-Zucchini-Sauce (v)
[Gl, GIW, Kn]

Pizza:

Pizza quattro formaggi (f) (1,2)
[Gl, GIG, GIW, Mi, So]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Grüner Erbseneintopf (v) [SI]

Vegetarisch:

Veganes Shakshuka a la Caspar mit
Bratkartoffeln und Hummus (v) [Kn]

Fleisch:

Schweineschnitzel Wiener Art (S)
[Gl, GIG, GIW, Kn, Mi, Sf, SI]

Beilagen:

Couscous-Salat mit Hackbällchen (R,S)
[Ei, Gl, GIW, Mi, So]

Pommes frites (f)

Salzkartoffeln (v)

Kaisergemüse (v)

Frisches Wurzelgemüse (v) [SI]

Quark mit Mango (f) [Mi]

Triple Gang: Smoothie mit Wassermelo-
ne-Erdbeer-Pfirsich (v)

Rote Beete-Apfel-Gurken-Saft (v)

Aktion:

Mischsalat

Mittwoch, 21.10.2020

Pasta:

Pasta mit grünem Spargel, Petersilie und
Kirschtomaten (v) [Gl, GIW]

Grill:

Hähnchenspieß vom Grill mit Paprika und
Zwiebel

Vegan, Eintopf, Suppe:

Kokos-Pilz-Topf mit Glasnudeln (v) (2)
[Kn, Sf]

Vegetarisch:

Ofenkartoffeln a la Caspar mit grüner
Sauce und Ei (f) (5,9)
[Ei, Gl, GIR, Mi, Sf, Sw]

Beilagen:

Gemischter Salat mit Gemüse und Moz-
zarella (f) [Gl, GIG, GIW, Mi]

Countrykartoffeln (f) [Gl, GIW]

Reis (v)

Karotte-Kohlrabi-Spargelgemüse (v)

Fenchel-Tomaten-Gemüse (v) [Kn]

Veganer Chiapudding mit Himbeer-Kokos
(v) [Se]

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

Kopfsalat-Kiwi-Apfel-Saft (v)

Aktion:

Mischsalat

Donnerstag, 22.10.2020

Pasta:

Bio-Tortelloni all'arrabiata (v) [Gl, GIW, Kn]

Pizza:

Pizza Salami (S) (1,2,3)
[Gl, GIG, GIW, Kn, Mi, So]

Grill:

Fränkische Bratwurst (R,S) (8)

Vegan, Eintopf, Suppe:

Blumenkohl-Kartoffel-Curry (v) [Kn, SI]

Vegetarisch:

Kartoffelpflanzerl mit gebratenen Pilzen
und Zwiebeln (f) (2,3)
[Ei, Gl, GIG, GIW, Mi, So]

Beilagen:

Couscoussalat Oriental mit Kokosmilch,
Paprika und Minze (v)

[Gl, GIG, GIW, So]

Röstkartoffeln (v)

Kartoffelbrei (f) [Mi]

Sauerkraut (v)

Balkangemüse (v)

Quark mit gemischten Beeren (f) [Mi]

Exotic Chill: Mango-Papaya-Smoothie mit
Orange, Ananas, Kokos (v)

Ananas-Apfel-Minze-Saft (v)

Aktion:

Mischsalat

Freitag, 23.10.2020

Pasta:

Pasta mit Austernpilzen und Babyspinat
(v) [Gl, GIW, Kn]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Kichererbsencurry mit Gemüse und Chili
(v) (2) [Kn]

Vegetarisch:

Veganer Gulaschtopf mit Kartoffeln, Wur-
zelgemüse und Sojacreme, dazu Ba-
quette (v) [Gl, GIG, GIR, GIW, SI, So]

Fisch:

Forelle Müllerin Art mit Mandelbutter
[Fi, Gl, GIW, Mi, Sc, ScM]

Beilagen:

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

Petersilienkartoffeln (v)

Süßkartoffel Pommes frites (f) (1)

Reis (v)

Gelb-rote Karotten (v)

Blattspinat (f) [Gl, GIW, Kn, Mi]

Joghurt mit Schoko-Knusper-Müsli (f)
[En, Gl, GIG, GIH, GIW, Mi, Sc, ScC, ScH,
ScM, ScW, So]

Green Mango: Smoothie mit Mango,
Feldsalat, Basilikum und Banane (v)

Erdbeer-Banane-Orangen-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.

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.