

# Speiseplan

## Mensa Garching, Woche 19.10.2020 bis 23.10.2020



### Hauptgerichte

#### Montag, 19.10.2020

**Pasta:**

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

**Vegan, Eintopf, Suppe:**

Bulgur mit Zucchini und Tomaten (v)  
[Gi, 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, Gi, GIG, GIR, GIW, Kn, Mi, Se, Sf, So, S  
w]

Basmatireis (v)

Nudeln (v) [Gi, GIW]

Kürbis-Blumenkohl-Curry (v)

[Gi, GIW, Kn, Sf]

Chinagemüse mit geröstetem Sesam (v)  
(2) [Gi, 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)  
[Gi, GIW, Kn]

**Pizza:**

Pizza quattro formaggi (f) (1,2)  
[Gi, 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)  
[Gi, GIG, GIW, Kn, Mi, Sf, SI]

**Beilagen:**

Couscous-Salat mit Hackbällchen (R,S)  
[Ei, Gi, 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) [Gi, 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, Gi, GIR, Mi, Sf, Sw]

**Beilagen:**

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

Countrykartoffeln (f) [Gi, 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) [Gi, GIW, Kn]

**Pizza:**

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

**Beilagen:**

Couscoussalat Oriental mit Kokosmilch,  
Paprika und Minze (v)

[Gi, 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) [Gi, 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) [Gi, GIG, GIR, GIW, SI, So]

**Fisch:**

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

**Beilagen:**

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

Petersilienkartoffeln (v)

Süßkartoffel Pommes frites (f) (1)

Reis (v)

Gelb-rote Karotten (v)

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

Joghurt mit Schoko-Knusper-Müsli (f)  
[En, Gi, 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.**