

\* In der Woche vom 24. bis zum 28. April:

# FIT DURCHS SEMESTER

Montag, 24.04.2017

## DINKEL-PASTA

mit frischem Spargel  
und Rucolapesto

3,00 €

vegan

Dienstag, 25.04.2017

Knuspriger

## COUSCOUS-BRATLING

mit Paprika-Hummus

2,40 €

vegetarisch

Mittwoch, 26.04.2017

## OFEN-KARTOFFEL

„Mexican Style“

2,60 €

vegetarisch

Donnerstag, 27.04.2017

## QUINOA-SALAT

mit Gurke, Nüssen  
und Mandelmus

2,40 €

vegan

Freitag, 28.04.2017

Gedünsteter

## KABELJAU

auf Buchweizen-  
Rote-Bete-Risotto

4,00 €

### Saisonal, hausgemacht und ausgewogen

Auch in diesem Jahr findet in den Mensen wieder die beliebte Aktion „Fit durchs Semester“ statt. In der Zeit vom 24. bis 28. April bietet die Hochschulgastronomie leichte, ausgewogene und abwechslungsreiche Fitmacher-Gerichte an. Starten Sie mit unseren frischen Angeboten in den Frühling.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Team der Hochschulgastronomie!



Workshops  
Führungen  
Fahrten  
Veranstaltungen  
Sommersemester 2017



© jbkfotos / photocase.de



© Xenya / photocase.de



Das neue Veranstaltungsprogramm ist da!

## AUSFLÜGE, WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN

Pünktlich zu Beginn des Sommersemesters erscheint wieder das Kulturprogramm des Studentenwerks München. Darin finden Studierende mehr als 40 Workshops, Veranstaltungen, Fahrten, Führungen und Vorträge, an denen sie teilnehmen können – und das entweder gegen eine geringe Gebühr oder sogar kostenlos. In diesem Semester ist der Themen-Schwerpunkt „natürlich & gesund“. Dementsprechend beinhaltet das Programm zum Beispiel einen Imkerei-Workshop (30.05.2017), oder einen Upcycling-Kurs (19.05.2017), bei dem die Teilnehmer/-innen lernen, wie sich Abfallprodukte zu praktischen und zugleich stylischen neuen Endprodukten upcyclen lassen. Mit im Schwerpunkt-Angebot ist außerdem eine Wanderung auf einem Barfuß-Pfad rund um den Moorsee in Bad Bayersoien (10.06.2017) und ein Ausflug zu einem Selbstversorger-Bauernhof in Bad Wiessee (18.07.2017). Natürlich finden aber auch die beliebten Klassiker wieder statt, etwa die Führung durch das Nationaltheater (31.05.2017) oder durch die Münchner Kanal-Unterwelt (22.06.2017).

Außerdem bietet die Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks Workshops an, darunter ein Kurs zu Entspannungstechniken (ab 08.05.2017) und zu Arbeitseinteilung bzw. Lerntechniken (ab 25.04.2017). Neu mit dabei ist ein Speed-Coaching (23.05.2017), bei dem Studierende alle studien- und berufsbezogenen Fragen und Karriereentscheidungen in der Kleingruppe besprechen können.

→ Das Kulturprogramm finden Sie unter anderem an der Pforte im Studentenhaus in der Leopoldstraße 15 oder auch online unter: [www.stwm.de/kultur](http://www.stwm.de/kultur)

Verlosung

## DIE LANGE NACHT DER MUSIK

Samstag, 06. 05. 2017 / 20 bis 3 Uhr / 15 Euro

Am 6. Mai feiert München zum 18. Mal die „Lange Nacht der Musik“. Über 100 unterschiedliche Spielorte sind wieder mit dabei: Große Konzerthäuser wie der Gasteig oder die Bayerische Staatsoper, kleine Musikbühnen und Kneipen, aber auch Restaurants, Tanzschulen, Clubs, Kirchen, Theater und viele weitere Locations nehmen an dem außergewöhnlichen Event wieder teil. Entsprechend bunt und einmalig vielfältig ist auch das Programm. Geboten werden Klassik, Rock, Pop, Jazz, Swing, Salsa, Tango, Funk & Soul, traditionelle und moderne Volksmusik sowie Tanzkurse, Führungen und Performances – alles live.

Von Haus zu Haus kommt man mit dem Shuttlebus, denn die Spielstätten werden im 10-Minuten-Takt angefahren. Das Kombiticket kostet 15 Euro und gilt als Eintrittskarte für alle beteiligten Häuser sowie als Fahrkarte für die Shuttlebusse der MVG. Eine fest vorgegebene Route gibt es nicht – jeder kann sich seinen eigenen Konzertplan zusammenstellen, oder sich einfach treiben lassen.

→ Alle Informationen und das Programm unter: [www.muenchner.de/musiknacht](http://www.muenchner.de/musiknacht)

→ Wir verlosen 10 x 2 Freikarten für die „Lange Nacht der Musik“ am 06. Mai 2017. Einfach eine E-Mail mit dem Namen und Betreff „Lange Nacht“ bis zum 20. April an [kultur@stwm.de](mailto:kultur@stwm.de) schicken.

IMPRESSUM  
AUSGABE 04 / 2017

HERAUSGEBER: Studentenwerk München, Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht (Geschäftsführerin), Leopoldstr. 15, 80802 München  
REDAKTION: Ingo Wachendorfer (verantwortlich), Julia Andres, Julia Wölfle KONTAKT: Telefon: +49 89 38196-148, E-Mail: [presse@stwm.de](mailto:presse@stwm.de)  
SATZ UND LAYOUT: elementare teilchen GmbH HERSTELLUNG UND DRUCK: Druckerei Joh. Walch GmbH & Co., Im Gries 6, 86179 Augsburg UMWELTHINWEIS: *servus* ist auf ökologisch einwandfreiem Papier sowie CO<sub>2</sub>-kompensiert gedruckt. Die Herstellung und die Nachhaltigkeit wird überwacht. AUFLAGE: 7.000  
ANZEIGEN: Deutsche Hochschulwerbung und -vertriebs GmbH, Ralf Rose, Telefon: +49 89 272752-29, E-Mail: [r.rose@hochschulwerbung.de](mailto:r.rose@hochschulwerbung.de)  
*servus* wird kostenlos in den Einrichtungen des Studentenwerks München und an den vom Studentenwerk betreuten Hochschulen verteilt.

# SERVUS

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



AUSGABE  
04/2017



© Wellthofer Designs / fotolia.com

**NATÜRLICH & GESUND**

*Unser Semesterthema im aktuellen Kulturprogramm!*

April

## MENSASPEISEPLAN

	→ Tagesgerichte in allen Mensen:			→ Zusätzliche Gerichte in den einzelnen Mensen:		
	Grüne Mensa 	Länder-Mensa	Mensa-Klassiker	LEOPOLD-STRASSE SELF-SERVICE	MENSA ARCIS-STRASSE	MENSA ARCIS-STRASSE
<b>Montag, 03.04.17</b>	Kartoffeleintopf mit Majoran 	Gulasch vom Schwein 	Paniertes Hähnchenschnitzel 	Makkaroni mit Käse 	Pasta mit Putenbolognese 	Pasta mit Tomaten-Zucchini 
<b>Dienstag, 04.04.17</b>	Buntes Gemüse in scharfer Kokosmilch 	Pasta-Gemüse-Auflauf mit Tomatensauce 	Rinderroulade nach Hausfrauenart mit Senf-Gemüse-Sauce 	Schweinegeschnetzeltes in Pfefferrahmsauce 	Pasta-Gemüse-Auflauf 	Pasta mit Würstel 
<b>Mittwoch, 05.04.17</b>	Pikanter Pilztopf mit Kartoffeln und Kraut 	Knöpflepfanne mit Putenfleisch und Gemüse 	Rheinischer Sauerbraten (GQB) 	Gnocchi mit Gorgonzola-Sauce 	Knöpflepfanne mit Putenfleisch und Gemüse 	Pasta mit Spargel und Erbsen 
<b>Donnerstag, 06.04.17</b>	Gemüsepaella mit buntem Gemüse 	Ungarisches Bio-Kartoffelgulasch mit Bio-Paprika 	Schweinesteak Calabreser Art 	Knusprige China-Ente mit Basmatireis 	Pasta mit Lachs-Sahne-Sauce 	Pasta Pomodori 
<b>Freitag, 07.04.17</b>	Zartweizen mit Tomaten, Zucchini und Auberginen 	Pfannkuchen mit Kirschküchling, dazu Vanillesauce 	Seelachs (MSC) im Backteig mit Remouladensauce 	Tandoori Chicken in Joghurtmarinade 	Pasta mit Tomaten und Oliven 	Pasta mit fruchtigem Puten Curry (süß-scharf) 
<b>Montag, 10.04.17</b>	Graupen-Gemüse-Pfanne 	Thailändische Frühlingsrolle mit Sweet Chilisauce 	Paniertes Truthahn schnitzel mit Frühlingsdip 	Schupfnudel-Gemüse-Pfanne mit (Vorder-)Schinken 	Pasta Carbonara 	Pasta Rustica (pikant) 
<b>Dienstag, 11.04.17</b>	Blumenkohl-Kartoffel-Curry 	Tortellini (Käsefüllung) mit Käse-Sahne-Sauce 	Lammbraten in Oliven-Rosmarin-Sauce 	Fischstäbchen (MSC) mit Remouladensauce 	Tortellini (Käsefüllung) mit Käse-Sahne-Sauce 	Nudelpfanne mit Pulled Pork 
<b>Mittwoch, 12.04.17</b>	Italienischer Bohneneintopf 	Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse 	Esterhazygulasch vom Rind (GQB) 	Überbackenes Putenschnitzel Toskana 	Bunte Nudel-Hackfleisch-Pfanne 	Pasta mit Bärlauchpesto 
<b>Donnerstag, 13.04.17</b>	Polentaschnitte an gedünstetem Blattspinat 	Bio-Maultaschen mit Bio-Zwiebelsauce 	Gebackene Hähnchenbrust mit grüner Sauce 	Pikante spanische Kartoffeltortilla mit mediterranem Gemüse und Paprikasauce 	Pasta mit Spinat und Ei 	Bio-Maultaschen mit Bio-Zwiebelsauce 
<b>Freitag, 14.04.17</b>	KARFREITAG					

Die Preise entnehmen Sie bitte den Monitoren und Thekenaufstellern vor Ort.

## BETRIEBSREGELUNGEN FÜR APRIL 2017














































Im April haben zahlreiche Mensen, Mensarien, StuBistros<sup>Mensa</sup> und StuCafés für Sie geöffnet. Zeitweise geschlossen haben:

**Bereich LMU:** StuBistro<sup>Mensa</sup> Goethestraße (13.04. bis 18.04.), StuBistro<sup>Mensa</sup> Schillerstraße (bis 23.04.), StuLounge BMC Martinsried (bis 23.04.) / **Bereich TUM:** StuCafé Olympiapark (bis 02.04., 10.04. bis 23.04.), StuCafé Boltzmannstraße (13.04. bis 18.04.), StuCafé Akademie Weihenstephan (13.04. bis 18.04.) / **Bereich Hochschule für Musik und Theater:** StuBistro<sup>Mensa</sup> Arcisstraße (13.04. bis 17.04.) / **Bereich Hochschule München:** Mensa Lothstraße (13.04. bis 18.04.), StuCafé Heßstraße (13.04. bis 18.04.), StuCafé Karlstraße (13.04. bis 18.04.), Mensa Pasing (13.04. bis 18.04.), StuCafé Pasing (13.04. bis 18.04.) / **Bereich Hochschule Rosenheim:** StuBistro<sup>Mensa</sup> (13.04. bis 18.04.) / **Bereich Benediktbeuern:** Mensaria (07.04. bis 18.04.)

Speiseplan  
StuBistro<sup>Mensa</sup>  
Rosenheim:



→ Tagesgerichte in allen Mensen:

	Grüne Mensa 	Länder-Mensa	Mensa-Klassiker	Länder-Mensa	Mensa Spezial
<b>Montag, 17.04.17</b>			OSTERMONTAG		
<b>Dienstag, 18.04.17</b>	Indisches Linsencurry 	Blätterteigtasche gefüllt mit Spinat und Hirtenkäse 	Pikante Chickenwings mit Barbecuesauce 	Fleischpflanzerl mit Rahmsauce 	
<b>Mittwoch, 19.04.17</b>	Orientalischer Bulgur mit Kichererbsen und Spinat 	Fränkische Bratwurst mit Sauerkraut 	Gekochte Rinderbrust (GQB) mit Meerrettichsauce 	Pasta mit Gemüsebolognese 	
<b>Donnerstag, 20.04.17</b>	Reis mit asiatischem Gemüse und Koriander 	Bio-Penne mit Bio-Soja-Bolognese-Sauce 	Putengulasch 	Green-Thai-Curry vom Rind (BayernOx) mit Basmatireis 	
<b>Freitag, 21.04.17</b>	Grüner Erbseneintopf 	Dampfnudel mit Vanillesauce 	Seelachsfilet (MSC) auf Blattspinat 	Hütten-Gröstl 	
<b>Montag, 24.04.17</b>	Pikante Hirse mit Gemüse 	<b>FIT DURCHS SEMESTER</b> Dinkel-Pasta mit frischem Spargel und Rucolapesto 	Hähnchenknusperfilet mit Mango-Chili-Dip 	Köttbullar mit Rahmsauce 	Gnocchi mit Schafskäse und frischem Basilikum  Gnocchi mit Tomaten und Hühnerbrust 
<b>Dienstag, 25.04.17</b>	Auberginencurry mit Kichererbsenreis 	Pfannengyros vom Schwein mit Tsatsiki 	<b>FIT DURCHS SEMESTER</b> Couscousbratling mit Paprika-Hummus 	Pfannengyros vom Schwein 	Pasta mit Ricotta-Paprika-Sauce  Pasta mit Bolognese-Sauce 
<b>Mittwoch, 26.04.17</b>	Gemüsegulasch 	<b>FIT DURCHS SEMESTER</b> Ofenkartoffel Mexican Style mit schwarzem Bohnenmus und Sour Cream 	Spanferkelrollbraten mit Biersauce 	Couscous mit Hähnchenkeule und Gemüse 	Pasta mit orientalischer Lammhacksauce  Pasta Quattro Formaggi 
<b>Donnerstag, 27.04.17</b>	Reistopf mit Chinagemüse 	Grünes Hähnchen-Curry 	<b>FIT DURCHS SEMESTER</b> Quinoa-Salat mit Nüssen, Gurke, Rucola und Mandeldressing 	Schweineschnitzel in Kümmel-Speck-Panade mit Biersauce 	Pasta mit Räucherlachs und frischem Dill in Zitronensauce  Pasta mit Kichererbsen-Gemüse-Ragout 
<b>Freitag, 28.04.17</b>	Bauerneintopf 	Pfannkuchen mit Apfelmus 	<b>FIT DURCHS SEMESTER</b> Gedünsteter Kabeljau (MSC) auf Buchweizen-Rote-Bete-Risotto mit frischem Broccoli 	Prager Bratwurst 	

Die Preise entnehmen Sie bitte den Monitoren und Thekenaufstellern vor Ort.

FÜR UNSERE JUGENDKURSE 2017

**LEHRERINNEN  
BETREUERINNEN  
GESUCHT!**

goethe.de/bewirbdich

**GOETHE  
INSTITUT**  
Sprache. Kultur. Deutschland.



**Daily Food**

**AOK**  
Die Gesundheitskasse. BAVARN

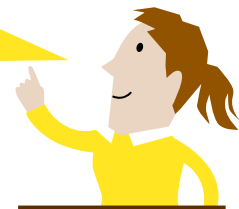
**Nur nix anbrennen lassen!**  
Gesunde und schnelle Rezepte für jeden Tag auf [aok-daily-food.de](http://aok-daily-food.de)

Einfach nah. Meine AOK.





\* Die Mensa Lothstraße hat bereits ab dem 3. April geöffnet. Die Gerichte finden Sie unter [www.stwm.de/mensa/speiseplan/index-de.html](http://www.stwm.de/mensa/speiseplan/index-de.html)



MENSA MARTINSRIED	MENSA ARCISSTRASSE		MENSA GARCHING	WEIHEN-STEPHAN	MENSA LOTHSTRASSE *	
Self-Service	Pastaschalter	Pastaschalter	Aktionsschalter	Spezial	Ab in die Semmel	
OSTERMONTAG						
	Fleckerl mit Schinken und Erbsen	Rigatoni mit Pesto rosso (scharf)				Montag, 17.04.17
	Pasta mit Gorgonzolasauce	Pasta mit Räucherlachs und frischem Dill in Zitronensauce			Tortellini (Käsefüllung) mit Käse-Sahne-Sauce	Dienstag, 18.04.17
	Bio-Penne mit Bio-Soja-Bolognese-Sauce	Penne mit Zucchini und Hackfleisch			Pizza Speciale mit Salami, Hinterschinken und Champignons	Donnerstag, 20.04.17
	Pasta mit frischem Basilikum, Tomaten	Budapester Nudelgericht (Pute)				Freitag, 21.04.17
Wokgemüse in scharfer Kokosmilch	Schinkennudeln (Vorderschinken) mit Zwiebeln und Ei	Pasta mit Spinat-Mandel-Pesto	Rotes Curry vom Rind (GQB) mit Wokgemüse	Pizza mit Schinken und Mozzarella	Kalbsrahmgulasch mit Pilzen und Weißwein	Montag, 24.04.17
Farfalle mit Basilikum-Mandel-Pesto	Ravioli mit Pilzfüllung	Pasta in Puten-Paprikasauce	Pizza Slice mit Oliven, Schinken oder Salami	Riesenschnitzel Wiener Art mit Pommes (GQB) oder Kartoffel (GQB)-Gurkensalat	Gebratene Hähnchenkeule mit Barbecuesauce	Dienstag, 25.04.17
Pasta mit Räucherlachs und frischem Dill in Zitronensauce	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln	Pasta mit getrockneten Tomaten und Thunfisch	Gebratene Chinanudeln mit Wokgemüse und Rindfleisch (GQB)	Pasta mit Tomaten-Frischkäsesauce	Spaghetti in Bolognese-Sauce	Mittwoch, 26.04.17
Mediterrane Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Tomatensauce	Pasta mit Bärlauchpesto	Pikante Nudelpfanne mit Schafskäse und Rindfleisch	Dönerteller mit Putenfleisch, Pommes (GQB) und Salat	Riesen-Grillwurst mit pikanter Currysauce und Pommes (GQB)	Schweineschnitzel natur mit Jägersauce	Donnerstag, 27.04.17
	Nudelpfanne mit mediterranem Schmorgemüse	Spätzle mit Hähnchen und Mais				Freitag, 28.04.17

LEGENDE

- ohne Fleisch
- vegan
- mit Schweinefleisch
- mit Rindfleisch
- mit Geflügel
- mit Lamm
- mit Wild
- mit Fisch

MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch

MSC-C-52346  
ERZITRIBUATE NACHHALTIGE FISCHEREI  
  
Fisch mit diesem Zeichen stammt aus einer Fischerei, die unabhängig nach den Richtlinien des MSC für eine beispielhafte und nachhaltige Fischerei zertifiziert wurde  
[www.msc.org/de](http://www.msc.org/de)

Bioessen kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006

klimaschonende Speise

„Geprüfte Qualität Bayern“ (GQB) für Rindfleisch und Kartoffeln

„BayernOX“: GQB-Rindfleisch aus den Gebieten Miesbach, Traunstein und Weilheim



Bio-Bayern-Siegel



→ Die Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung zu unseren Essen finden Sie auf den jeweiligen Thekenaufstellern in den Mensen.