

# Speiseplan

## Mensa Weihenstephan, Woche 12.03.2018 bis 16.03.2018



### Hauptgerichte

#### Montag, 12.03.2018

**Tagesgericht 1:**

Auberginencurry mit Kichererbsenreis (v) [Kn]

**Tagesgericht 3:**

Penne in Schinken- Erbsen- Sahnesoße (S) (2,3,8) [GI,GIW,Mi]

**Tagesgericht 4:**

Chicken-Crossies mit Barbecue-Dip (10,11) [GI,GIG,GIW,Kn,Sf,Sl]

**Beilagen:**

Grüne Bohnen (v)

Gurkensalat (v)

Kartoffelsalat (GQB) (v) (1) [Sf]

Salzkartoffeln (GQB) (v)

Tomatenreis (v) [Kn]

Kokos-Couscous (v) [GI,GIW,So]

Joghurt mit Himbeeren (f) [Mi]

**Aktion:**

Saisonale Beilagensalate (v)

Frischer Paprika-Tomatensalat (v)

Frittierte Waffelkartoffeln (f) [GI,GIW,Kn]

Stracciatellacreme (f) [Mi,So]

Apfel-Zimt-Muffin [Ei,GI,GIW,Mi,So]

#### Dienstag, 13.03.2018

**Tagesgericht 1:**

Couscous mit mediterranem Gemüse (v) [GI,GIW,Kn]

**Tagesgericht 3:**

Senner Rösti mit Tomate und Käse überbacken (f) (1) [Mi]

**Aktionssessen 3:**

Chili con Carne (R) (2) [GI,GIW,Kn]

**Beilagen:**

Glasierte Karotten (v)

Blumenkohlsalat (v)

Tomatensalat (v)

Salzkartoffeln (GQB) (v)

Reis (v)

Nudeln (v) [GI,GIW]

Quark mit Erdbeeren (f) [Mi]

Müsli mit Nüssen und Rosinen (f) [GI,GIH,Mi,Sc,ScH]

**Aktion:**

Saisonale Beilagensalate (v)

Maissalat in Currycreme mit Mandarinen (f) (1,3,9) [Ei,Mi,Sf]

Frischer Obstsalat (v)

#### Mittwoch, 14.03.2018

**Tagesgericht 1:**

Curry aus roten Linsen, Spinat und Kokosmilch (v) [GI,GIW,Kn,So]

**Tagesgericht 3:**

Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini und Zitronengras (S) [GI,GIG,GIW,Kn,Mi]

**Aktionssessen 7:**

Halbes Hendl mit Bratensauce [GI,GIG,GIW,Kn,Mi,Sl]

**Beilagen:**

Mischgemüse (v)

Gurkensalat mit Sauerrahm (f) [Mi]

Kartoffel (GQB)-Endivien-Salat (v) (1) [Sf]

Pommes frites (GQB) (f)

Basmatireis (v)

Spätzle (f) [Ei,GI,GIW]

Pudding Vanillegeschmack mit Schokolade (f) [Mi]

Grießbrei mit Zimtucker (f) [GI,GIW,Mi]

**Aktion:**

Saisonale Beilagensalate (v)

Joghurt nach griechischer Art mit Honig und Walnüssen (14) [Mi,Sc,ScW]

Frischer Brokkoli (v)

Türkischer Bauernsalat (f) (1,3,6) [Kn,Mi,Sw]

#### Donnerstag, 15.03.2018

**Tagesgericht 1:**

Zartweizen mit Tomaten, Zucchini und Auberginen (v) [GI,GIW,Kn]

**Aktionssessen 3:**

Falafel mit orientalischem Gemüse (v) [GI,GIW,Kn,Sl]

**Aktionssessen 5:**

Münchner Gulasch vom Rind (GQB) (R) [GI,GIG,GIW,Kn,Mi]

**Beilagen:**

Rosenkohl (v)

Karottenrohkostsalat mit Joghurt (f) (3) [Mi]

Rote Rüben (v) (9)

Tomatensalat (v)

Salzkartoffeln (GQB) (v)

Reis (v)

Spätzle (f) [Ei,GI,GIW]

Quark mit Ananas (f) [Mi]

**Aktion:**

Saisonale Beilagensalate (v)

Fitness-Salat (v) [GI,GIW]

Semmelknödel (f) [Ei,GI,GIW,Mi]

Apfelkücherl mit Zimtucker [Ei,GI,GIW,Mi]

Kirschgrütze mit Sahne (f) [Mi]

#### Freitag, 16.03.2018

**Tagesgericht 1:**

Feuriger Eintopf mit weißen Bohnen und Gemüse (v) (2) [Kn]

**Tagesgericht 3:**

Apfelstrudel mit Vanillesauce (f) [GI,GIW,Mi]

**Tagesgericht 4:**

Schlemmerfilet (MSC) Bordelaise mit Tomatensauce [Fi,GI,GIW,Kn]

**Beilagen:**

Erbsen, natur (v)

Gurkensalat (v)

Karotten-Rettichsalat mit Honig und Minze (f)

Kartoffelsalat (GQB) (v) (1) [Sf]

Salzkartoffeln (GQB) (v)

Reis (v)

Nudeln (v) [GI,GIW]

Joghurt mit Erdbeeren (f) [Mi]

**Aktion:**

Rahmspinat (f) [GI,GIW,Kn,Mi]

Saisonale Beilagensalate (v)

Scharfer Zuckerschotensalat (v) (2) [Kn,So]

Mandarinenkompott (v)

Mousse Bourbon-Vanille (14) [Mi,So]