

servus

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



AUSGABE
08/2018



© ChenPG / Fotolia

SOMMERZEIT IST FERIENZEIT

Tipps für jedes Wetter

August

MENSASPEISEPLAN

→ Tagesgerichte
in allen Mensen:

| | Grüne Mensa | Länder-Mensa | Mensa-Klassiker |
|-----------------------------|---|--|---|
| Mittwoch, 01.08.18 | Kichererbsencurry mit Gemüse und Chili | Pasta mit Gorgonzolasauce | Münchner Gulasch vom Rind (GQB) |
| Donnerstag, 02.08.18 | Grüne Bohnen mit Basmatireis in Kokos-Zitronensauce | Bio-Penne mit Bio-Soja-Bolognese (dazu Hartkäse) | Saltimbocca von der Hähnchenbrust |
| Freitag, 03.08.18 | Kräuterpolenta mit Tomatenragout | Pfannkuchen mit Mascarpone-Erdbeerfüllung und Vanillesauce | Gebackenes Seelachsfilet (MSC) mit Remouladensauce |
| Montag, 06.08.18 | Orientalischer Bulgur mit Kichererbsen und Spinat | Jambalaya Louisiana mit Shrimps und Hähnchenbrustfilet | Schweineschnitzel Wiener Art |
| Dienstag, 07.08.18 | Spanischer Gemüse Eintopf | Thailändische Frühlingssuppe mit Sweet-Chilisauce | Bierbrat mit Biersauce |
| Mittwoch, 08.08.18 | Zartweizen mit Tomaten, Zucchini und Auberginen | Schupfnudeln mit Zimtucker und Apfelmus | Rindergeschnetzeltes (GQB) Stroganoff |
| Donnerstag, 09.08.18 | Orientalische Reispfanne mit Sojahack, Sesam und Gemüse | Bio-Spaghetti mit Bio-Spinat-Sahnesauce | Truthahnschnitzel Hawaii mit Currysauce |
| Freitag, 10.08.18 | Kokos-Pilz-Topf mit Glasnudeln | Peruanischer Kartoffelaufbau (GQB) | Seelachsfilet (MSC) nach Florentiner Art mit Blattspinat und Hollandaise überbacken |

→ Zusätzliche Gerichte
in den einzelnen Mensen:

LEO SELF-SERVICE

| Länder-Mensa |
|---|
| Käsekrainer mit Bratensauce |
| Schweinegeschnetzeltes mit bunten Paprikastreifen |
| Green-Thai-Curry vom Rind (GQB) |
| Pasta mit Ricotta-Paprika-Sauce |
| Gnocchi mit Tomaten und Hühnerbrust |
| Fleischpflanzerl mit Rahmsauce |
| Ungarisches Würstelgulasch |
| Hähnchenbrust nach Balkan-Art |

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

GESCHLOSSEN IM AUGUST:

Bereich LMU: StuBistro^{Mensa} Goethestraße (27.08. bis 16.09.), StuBistro^{Mensa} Schillerstraße (bis 14.10.), StuBistro^{Mensa} Schellingstraße (bis 16.09.), StuLounge BioSys Großhadern (bis 16.09.), StuLounge BMC Martinsried (bis 14.10.), StuBistro^{Mensa} Oberschleißheim (bis 12.10.) / **Bereich TUM:** StuCafé Olympiapark (bis 07.10.), StuCafé Boltzmannstraße (bis 26.08.), StuCafé Akademie Weihenstephan (bis 26.08.) / **Bereich Hochschule für Musik und Theater:** StuBistro^{Mensa} Arcisstraße (bis 26.08.) / **Bereich Hochschule München:** Mensa Lothstraße (bis 30.09.), StuCafé Heßstraße (bis 30.09.), StuCafé Karlstraße (bis 30.09.), Mensa Pasing (bis 30.09.), StuCafé Pasing (bis 30.09.) / **Bereich Hochschule Rosenheim:** StuBistro^{Mensa} (bis 09.09.) / **Bereich Benediktbeuern:** StuBistro^{Mensa} (bis 30.09.)


LEGENDE

- ohne Fleisch
- vegan
- mit Schweinefleisch
- mit Rindfleisch
- mit Geflügel
- mit Lamm
- mit Wild
- mit Fisch
- MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch
- 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
- ggA: geschützte geografische Angabe
- gU: geschützte Ursprungsbezeichnung



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

→ Tagesgerichte
in allen Mensen:















| |  Grüne Mensa | Länder-Mensa | Mensa-Klassiker | Länder-Mensa |
|-----------------------------|---|--|--|---|
| Montag, 13.08.18 | Auberginencurry mit Kichererbsenreis  | Countrykartoffeln mit Sahnequark und Petersilie  | Putengeschnetzeltes Zürcher Art  | Pasta mit Räucherlachs und frischem Dill in Zitronensauce  |
| Dienstag, 14.08.18 | Grüner Erbseneintopf  | Hähnchenkeule mit Mole-Sauce (scharf)  | Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung in Kräutersauce  | Schweinebraten toskanische Art  |
| Mittwoch, 15.08.18 | Mariä Himmelfahrt | | | |
| Donnerstag, 16.08.18 | Asiatisches Gemüse mit Chinakohl (scharf)  | Bio-Penne mit Bio-Tomaten-Frischkäse-Sauce   | Cordon bleu vom Schwein (mit Formfleisch-Kochschinken)  | Nasi Goreng  |
| Freitag, 17.08.18 | Italienischer Bohneneintopf  | Dampfnudel mit Vanillesauce  | Gebratenes Seelachsfilet (MSC) auf frischem Asia-Gemüse  | Pasta Casalinga mit Schweinegeschnetzeltem und Pilzen  |
| Montag, 20.08.18 | Champignonreispfanne  | Rotes Thaicurry mit Hackbällchen, Zucchini und Basmatireis  | Truthahnschnitzel mit Paprikasauce  | Pasta mit Broccoli-Sahne-Sauce  |
| Dienstag, 21.08.18 | Bunte Gemüsepaella  | Spinatknödel mit Tomatensauce  | Holzfallersteak vom Schwein  | Gnocchi in pikanter Bolognese-Sauce  |
| Mittwoch, 22.08.18 | Pikante Hirse mit Gemüse  | Schinkennudeln (Vorderschinken) mit Zwiebeln und Ei  | Boeuf à la mode aus dem Rinderbug (GQB)  | Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu Vanillesauce  |
| Donnerstag, 23.08.18 | Linseneintopf mit Gemüse  | Bio-Pilaw arabische Art   | Halbes Hendl mit Bratensauce  | Pfannengyros vom Schwein mit Tsatsiki  |
| Freitag, 24.08.18 | Batatis bi Hummus (Kartoffeln mit Kichererbsen)  | Bratwurstschnecke auf Sauerkraut  | Kabeljaufilet (MSC) unter Gurken-Senfkruste  | Tortellini al Forno  |
| Montag, 27.08.18 | Blumenkohl-Fenchel-Topf  | Ćevapčići von der Pute mit Ajvar  | Rinderroulade nach Hausfrauenart mit Senf-Gemüse-Sauce  | Pasta mit verschiedenen Schwammerl  |
| Dienstag, 28.08.18 | Reis-Gemüse-Curry  | Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen (GQB) in Balsamico  | Schweinerückensteak mit grünem Pfeffer  | Pizza Quattro Formaggi  |
| Mittwoch, 29.08.18 | Polentaschnitte an gedünstetem Blattspinat  | Hähnchencurry  | Gebackene Calamari-Ringe mit Zitronen-Knoblauch-Dip  | Gnocchi auf Hirtenart  |
| Donnerstag, 30.08.18 | Pichelsteiner Gemüseintopf  | Bio-Spätzlepfanne mit Bio-Gemüse   | Putensteak Calabreser Art  | Currywurst mit Honig-Ingwer-Ketchup  |
| Freitag, 31.08.18 | Graupen-Gemüse-Pfanne  | Kaiserschmarrn mit Apfelmus  | Hähnchenknusperfilet mit Mango-Chili-Dip  | Pasta Frutti di Mare  |

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

→ Zusätzliche Gerichte
in den einzelnen Mensen:

LEO SELF-SERVICE

Länder-Mensa

| |
|---|
| Pasta mit Räucherlachs und frischem Dill in Zitronensauce  |
| Schweinebraten toskanische Art  |
| Nasi Goreng  |
| Pasta Casalinga mit Schweinegeschnetzeltem und Pilzen  |
| Pasta mit Broccoli-Sahne-Sauce  |
| Gnocchi in pikanter Bolognese-Sauce  |
| Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu Vanillesauce  |
| Pfannengyros vom Schwein mit Tsatsiki  |
| Tortellini al Forno  |
| Pasta mit verschiedenen Schwammerl  |
| Pizza Quattro Formaggi  |
| Gnocchi auf Hirtenart  |
| Currywurst mit Honig-Ingwer-Ketchup  |
| Pasta Frutti di Mare  |

IMPRESSUM
AUSGABE 08 / 2018

HERAUSGEBER: Studentenwerk München, Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht (Geschäftsführerin), Leopoldstr. 15, 80802 München
 REDAKTION: Ingo Wachendorfer (verantwortlich), Leslie Hauser, Julia Wölflie
 KONTAKT: Telefon: +49 89 38196-148, E-Mail: 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 CO₂-kompensiert gedruckt. Die Herstellung und die Nachhaltigkeit wird überwacht. / AUFLAGE: 7.000
 ANZEIGEN: Deutsche Hochschulwerbung, Oliver Kerling, Telefon: +49 271238285-33, E-Mail: o.kerling@hochschulwerbung.de
 servus wird kostenlos in den Einrichtungen des Studentenwerks München und an den vom Studentenwerk betreuten Hochschulen verteilt.



Power dich aus!
 Die AOK-Bewegungsinsel am Olympiasee - 9 Geräte, kostenfrei, ganzjährig.
 Einfach nah. Meine AOK.



TIPPS FÜR SCHÖNES UND SCHLECHTES WETTER IM AUGUST



ABHÄNGEN IM NUSSBAUMPARK

Bei freiem Eintritt kann bis zum 10. September im Craft-Bier-Garten im oft übersehenen Nußbaum-park am Sendlinger Tor entspannt, getanzt und gesportelt werden. Ob Yoga, Silent Disco oder einfach nur für sich und seine Freunde Spiele ausleihen: ein außer- und ungewöhnliches Programm bietet sich hier bei schönem Wetter.

→ www.nussbaumpark.de



ERFRISCHUNG IM REGATTAPARKSEE

Im Sport- und Naturparadies der Regattastrecke bei Oberschleißheim haben Wasserratten doppeltes Badevergnügen: Auf dem ehemaligen Gelände der Olympischen Sommerspiele 1972 kann man entweder im riesigen Bassin der Ruderstrecke schwimmen. Oder im nahe gelegenen Regattaparksee. Zwischen den Seen befindet sich ein Freizeitgelände, wo auf feinem Sand Volleyball gespielt werden kann.

→ www.muenchen.de/freizeit

THEATRON MUSIK-SOMMER

Tanzen, Chillen, Musikhören – vom 26.07. bis 19.08. gibt es wieder Gratis-musik von etablierten Bands und begabten Newcomern auf der Seebühne im Olympiapark. Das kostenlose Open-Air-Festival startet täglich um 19.00 Uhr, das Angebot reicht von Balkan Folk über Hip Hop bis Indie. Hier ist für jeden was dabei!

→ www.theatron.net



STUBISTRO^{MENSA} IN DER OETTINGENSTRASSE AM ENGLISCHEN GARTEN

Gerade im Englischen Garten gesontt und in ein Sommergewitter gekommen? Das neu gestaltete StuBistro^{Mensa} in der Oettingenstraße 67 bietet auch in der vorlesungsfreien Zeit leckeres und günstiges Essen. Und wenn das Wetter wieder besser wird, lädt die Terrasse zum Verweilen ein.

→ www.stwm.de/verpflegung



BERGWERK IM DEUTSCHEN MUSEUM

Das Deutsche Museum ist immer ein Besuch wert. Kultstatus hat das auf rund 4.600 Quadratmetern nachgebaute Bergwerk auf der Museumsinsel.

Lebensechte Modelle zeigen, wie ehemals Kohle, Salz und Erz gefördert und aufbereitet wurden.

Regelmäßig um 10.00 und 14.00 Uhr werden Führungen durch das Bergwerk angeboten.

→ www.deutsches-museum.de



BESICHTIGUNG DER RESIDENZ

Die prunkvolle Residenz kann an jedem Tag der Woche besucht werden. Die Schatzkammer lädt mit über 1.250 Kunstwerken – wie unter anderem den bayerischen Kroninsignien – Juwelen und Orden, zum Staunen ein. Im Museum kann die außergewöhnliche Architektur begutachtet werden. Für das Residenzmuseum und die Schatzkammer ist ein kostenloser Audioguide erhältlich und verschiedene Themenführungen bieten für Kinder und Erwachsene einen spannenden Tag.

→ www.residenz-muenchen.de