

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 leckereres 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