

Speiseplan

Mensa Martinsried, Woche 23.09.2019 bis 27.09.2019

Hauptgerichte

Montag, 23.09.2019

Grill:

Putensteak mit Kräuterbutter [Kn,Mi]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Graupen-Gemüse-Pfanne (v)
[GI,GIG,Kn,S]

Grießnockerlsuppe (f) [Ei,GI,GIW,SI]

Chili sin Carne (v) (2) [GI,GIW,Kn,So]

Vegetarisch:

Spinatspätzlepfanne mit Bergkäse und
abgeschmelzten Zwiebeln (f)
[Ei,GI,GIW,Mi]

Fleisch:

Krautwickerl mit Speck-Zwiebel-Sauce (S)
(2,3) [GI,GIG,GIW,Kn,Mi]

Dienstag, 24.09.2019

Pasta:

Schinkennudeln (Vorderschinken) mit
Zwiebeln und Ei (S) (2,3,8)
[Ei,GI,GIW,Kn,Mi]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Kräuterpolenta mit Tomatenragout (v)
[GI,GIW,Kn]

Karotten-Ingwer-Suppe (v) [GI,GIW]

Chili sin Carne (v) (2) [GI,GIW,Kn,So]

Graupen-Gemüse-Pfanne (v)
[GI,GIG,Kn,S]

Vegetarisch:

Kartoffel-Pilz-Auflauf mit frischem Lauch
und Dip (f) (1,2) [Ei,GI,GIW,Kn,Mi,Sf]

Fleisch:

Jägerschnitzel von der Pute mit Waldpil-
zen (2,3) [GI,GIG,GIW,Kn,Mi]

Mittwoch, 25.09.2019

Vegan, Eintopf, Suppe:

Pikantes Kartoffelchili (v) [Kn]
Tagessuppe

Fleisch:

Andalusisches Rinderragout (GQB) (R)
(99) [GI,GIW,Sw]

Süßspeise:

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

Donnerstag, 26.09.2019

Pasta:

Dinkelnudelpfanne Griechische Art mit
Oliven,Schafskäse und Knoblauch (f)
(3,6) [GI,GID,Kn,Mi]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Gemüseeintopf Pichelsteiner Art (v) [SI]
Tagessuppe

Fisch:

Panierter Seelachs (MSC) mit Kartoffel-
Gurken-Salat (1,2,9) [Ei,Fi,GI,GIW,Mi]

Freitag, 27.09.2019

Pasta:

Gnocchi in pikantem Hähnchen-Gemüse-
Ragout [Ei,GI,GIW,Kn,SI]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Zartweizen mit Gemüse (v) [GI,GIW,Kn]
Tagessuppe

Süßspeise:

Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus
dazu Vanillesauce (f) [Ei,GI,GIW,Mi]

Montag, 23.09.2019**Beilagen:**

Reis (v)
 Frisches Ofengemüse (v)
 Quark mit Kirschen (f)
 [Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScH,So]
 Stracciatellacreme (f) [Mi,So]
 Mischgemüse (v)
 Rosmarinkartoffeln (v)
 Kartoffelgratin (f) [Ei,Kn,Mi]
 Zucchini mit Karotten,Schwarzwurzel
 und grünen Bohnen (v) [Kn]
 Täglich frische Dessertbar (13,14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
 H,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3)
 [Fi,Gl,GIW,Mi,So]

Dienstag, 24.09.2019**Beilagen:**

Cremige Vanillepolenta mit Zwetschgen-
 röster (f) [Mi]
 Schokocreme (f) [Mi]
 Salzkartoffeln (v)
 Reis (v)
 Kroketten (f) [Mi]
 Röstis (v)
 Blattspinat (f) [Gl,GIW,Kn,Mi]
 Kaisergemüse (v)
 Täglich frische Dessertbar (13,14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Lu,Mi,Sc,ScC,
 ScH,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]

Mittwoch, 25.09.2019**Beilagen:**

Knöpfe (f) [Ei,Gl,GID,GIW]
 Reis (v)
 Süßkartoffel Pommes frites (f) (1)
 Zucchini mit Tomaten (v) [Kn]
 Erbsen-Karotten-Gemüse (v)
 Täglich frische Dessertbar (13,14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
 H,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
 Schoko-Mango-Trifle (f)
 [Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScH,So]

Donnerstag, 26.09.2019**Beilagen:**

Salzkartoffeln (v)
 Knöpfe (f) [Ei,Gl,GID,GIW]
 Countrykartoffeln (f) [Gl,GIW]
 Fingermöhren (v)
 Griechische Bohnen in Tomatensauce (v)
 (3) [Kn]
 Täglich frische Dessertbar (13,14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
 H,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
 Tiramisu (14,99) [Ei,Gl,GIW,Mi,Sc,ScM]

Freitag, 27.09.2019**Beilagen:**

Ratatouille (v) [Kn]
 Blumenkohl-Broccoli (v)
 Salzkartoffeln (v)
 Reis-Wildreis-Pilaw
 Täglich frische Dessertbar (13,14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
 H,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
 Quarkcreme mit Himbeeren (f) [Mi,So]