

Speiseplan

Mensa Garching, 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,GIW,Kn,SI]

Kartoffelsuppe mit Paprika (f)
[GI,GIW,Kn,Mi]

Vegetarisch:

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

Fleisch:

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

Dienstag, 24.09.2019

Pizza:

Pizza mit Thunfisch, Oliven und roten
Zwiebeln (6) [Fi,GI,GIG,GIW,Mi,So]

Grill:

Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce (R)
(99) [GI,GIG,GIW,Kn,Mi,Sw]

Wok:

Phad Thai - Thailändisches Nudelgericht
[Ei,En,Fi,GI,GIW,Kn,So]

Vegan, Eintopf, Suppe:

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

Backerbsensuppe (f) [Ei,GI,GIW,Mi,SI]

Vegetarisch:

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

Mittwoch, 25.09.2019

Pasta:

Pasta mit Putenbolognese [GI,GIW,Kn,SI]

Grill:

Hähnchenbrustfilet mit warmer Gemüse-
salsa (scharf) (2,4) [Kn]

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]

Pizza:

Pizza Quattro Formaggi (f) (1,2)
[GI,GIG,GIW,Mi,So]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Gemüseintopf Pichelsteiner Art (v) [SI]

Tagessuppe

Vegetarisch:

Bio-Linsen mit Bio-Spätzle (f)
[GI,GIW,Kn,SI,So]

Fleisch:

Pfannengyros vom Schwein mit Tsatsiki
(S) (3,5) [Kn,Mi,Sw]

Freitag, 27.09.2019

Pasta:

Tortellini (Käsefüllung) mit Käse-Sahne-
Sauce (f) (1,2) [Ei,GI,GIW,Kn,Mi,SI]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Zartweizen mit Gemüse (v) [GI,GIW,Kn]

Tagessuppe

Fleisch:

Spanferkelrollbraten mit Biersauce (S)
(99) [GI,GIG,GIW,Kn,Mi]

Fisch:

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

Süßspeise:

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

Montag, 23.09.2019**Beilagen:**

Reis (v)
 Zucchini, gedünstet mit Olivenöl (v) [Kn]
 Vanillecreme (f) [Mi,So]
 Countrykartoffeln (f) [Gl,GIW]
 Rosmarinkartoffeln (v)
 Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
 Mischgemüse (v)
 Täglich frische Dessertbar (3, 13, 14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,ScH,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
 Mango-Erdbeer-Quark (f) [Mi]

Dienstag, 24.09.2019**Beilagen:**

Frittierte Waffelkartoffeln (f) [Gl,GIW,Kn]
 Knöpfele (f) [Ei,Gl,GID,GIW]
 Gemüse Mittelmeer (v)
 Reis (v)
 Quark mit Kirschen (f) [Mi]
 Röstis (v)
 Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
 Kaisergemüse (v)
 Täglich frische Dessertbar (1, 13, 14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIR,GIW,Mi,Sc,ScC,ScH,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
 Schokomousse mit Chili u. Zitronengras (14) [Mi,So]

Mittwoch, 25.09.2019**Beilagen:**

Nudeln (v) [Gl,GIW]
 Gemüsereis (v) [Sl]
 Petersilienkartoffeln (v)
 Erbsen-Karotten-Gemüse (v)
 Gemüse Tahine-Style (v) [Sl]
 Joghurt mit Erdbeeren (f) [Mi]
 Müsli mit Birnen (f) [Gl,GIH,Mi]
 Süßkartoffel Pommes frites (f) (1)
 Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
 Täglich frische Dessertbar (13, 14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,ScH,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:**

Pommes frites (f)
 Djuvecreis (v) [Kn]
 Rosmarinkartoffeln (v)
 Stracciatellacreme (f) [Mi,So]
 Rote Grütze (f)
 Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
 Fingermöhrrchen (v)
 Griechische Bohnen in Tomatensauce (v)
 (3) [Kn]
 Täglich frische Dessertbar (13, 14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,ScH,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
 Krautsalat (v) (3,5) [Sw]
 Tiramisu (14,99) [Ei,Gl,GIW,Mi,Sc,ScM]

Freitag, 27.09.2019**Beilagen:**

Dillkartoffeln (v)
 Quark mit gemischten Beeren (f) [Mi]
 Reis-Wildreis-Pilaw
 Kleiner Kartoffelknödel (v) (1,2,3,5) [Sw]
 Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
 Rahmspinat (f) [Gl,GIW,Kn,Mi]
 Bayerisch Kraut (v) (3,5,99) [Sw]
 Täglich frische Dessertbar (13, 14)
 [Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,ScH,ScM,So]
 Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
 Quarkcreme mit Himbeeren (f) [Mi,So]