

Speiseplan

Mensa Arcisstraße, Woche 16.03.2020 bis 20.03.2020



Hauptgerichte

Montag, 16.03.2020

Pasta:

Pasta mit Broccoli-Sahne-Sauce (f)
[Gl,GIW,Kn,Mi]

Pizza:

Pizza Hawaii mit (Vorder-)Schinken und
Ananas (S) (2,3,8) [Gl,GIG,GIW,Mi,So]

Grill:

Holzfallersteak vom Schwein (S) (2,3)
[Gl,GIG,GIW,Kn,Mi]

Wok:

Rindfleischstreifen (GQB) Spicy Ginger
mit Bambussprossen (R) (2)
[Gl,GIG,GIW,Kn,Mi,Sl,So]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Mexikanischer Reistopf mit Bohnen, Pa-
prika und Mais (v) [Kn]

Tagessuppe

Vegetarisch:

Kartoffelröstis mit Kräutersahnequark (f)
[Kn,Mi]

Fleisch:

Klassische Rinderroulade mit Senf-
Gemüse-Sauce (R,S) (2,3,99)
[Gl,GIG,GIW,Kn,Mi,Sf,Sl,Sw]

Süßspeise:

Milchreis mit Kirschsauce (f) (2) [Mi]

Dienstag, 17.03.2020

Pasta:

Pasta Pomodoro mit Tomaten und Basili-
kum (v) (3) [Gl,GIW,Kn]

Pizza:

Pizza Contadina mit Tomate, Spinat und
Ricotta (f) [Gl,GIG,GIW,Kn,Mi,So]

Grill:

Rinderlende mit Kräuterbutter (R) [Kn,Mi]

Wok:

Nasi Goreng (mit Hähnchenfleisch) (2)
[Gl,GIW,Kn,Sf,So]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Linseneintopf mit Gemüse (v) (3,5)
[Sl,Sw]

Tagessuppe

Vegetarisch:

Couscousbratling mit Paprika-Hummus
(Kichererbsenmus) (f) (2)
[Ei,Gl,GIW,Kn]

Fleisch:

Cordon bleu vom Schwein (mit Form-
fleisch-Kochschinken) (S) (2,3,8)
[Gl,GIG,GIW,Kn,Mi,Sf,Sl]

Fisch:

Gebackene Calamari-Ringe mit Zitronen-
Knoblauch-Dip (1,11)
[Ei,Fi,Gl,GIW,Kn,Kr,Mi,Sf,Wt]

Mittwoch, 18.03.2020

Pasta:

Pasta Casalinga mit Schweinegeschnet-
zeltem und Pilzen (S) [Gl,GIW,Kn,Mi]

Pizza:

Pizza Salami (S) (1,2,3)
[Gl,GIG,GIW,Kn,Mi,So]

Grill:

Nürnberger Würstchen (R,S)

Wok:

Paella (mit Meeresfrüchten und Hähn-
chenfleisch) (3,6) [Gl,GIW,Kr,Wt]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Asiatische Reis-Gemüsepfanne (v) (2)
[Kn,Sf,Sl,So]

Tagessuppe

Vegetarisch:

Kartoffel-Zucchini-Auflauf mit Paprikasau-
ce (f) (1,2) [Ei,Gl,GIW,Kn,Mi]

Fleisch:

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

Süßspeise:

Topfen-Birnenstrudel mit Mandel-Vanille-
sauce (f) (1) [Ei,Gl,GIW,Mi,Sc,ScM]

Donnerstag, 19.03.2020

Pasta:

Bio-Pasta mit Bio-Tomaten-Frischkäse-
Sauce (f) [Gl,GIW,Kn,Mi]

Pizza:

Pizza Margherita mit Mozzarella (f)
[Gl,GIG,GIW,Mi,So]

Grill:

Schweinerückensteak mit grüner Pfeffer-
sauce (S) [Gl,GIG,GIW,Kn,Mi]

Wok:

Asiatisches Wokgemüse mit Seelachsfilet
(MSC) [Fi,Kn]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Couscous mit Pilzen, Tomaten und Man-
gold (v) [Gl,GIW,Kn]

Tagessuppe

Vegetarisch:

Schwarzwurzel-Knusperecke mit Kräuter-
dip (f) (1) [Ei,Gl,GIW,Mi,Sc,Se,Sf,Sl,So]

Fleisch:

Putengeschnetzeltes Züricher Art (5,99)
[Gl,GIG,GIW,Kn,Mi,Sl,Sw]

Fleisch:

Tandoori Chicken in Joghurtmarinade
und Gurken-Minz-Dip [Kn,Mi,Sf]

Freitag, 20.03.2020

Pasta:

Pasta mit Räucherlachs und Gurkenstif-
ten in Sahnesauce [Fi,Gl,GIW,Kn,Mi]

Pizza:

Pizza Capricciosa mit (Vorder-)Schinken,
Champignons, Artischocken und
schwarzen Oliven (S) (2,3,6,8)
[Gl,GIG,GIW,Mi,So]

Grill:

Gebratenes Zanderfilet mit Mandelbutter
[Fi,Gl,GIW,Mi,Sc,ScM]

Wok:

Hähnchen Machbous auf würzigem Bi-
riyaniereis
[En,Gl,GIW,Kn,Mi,Se,Sf,Sl,So]

Vegan, Eintopf, Suppe:

Blumenkohl-Kartoffel-Curry (v) [Kn,Sl]

Tagessuppe

Vegetarisch:

Südtiroler Schlutzkrapfen auf Schwarz-
wurzeln mit Grana Padano (f) (2)
[Ei,Gl,GIR,GIW,Kn,Mi]

Fleisch:

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

Süßspeise:

Pfannkuchen mit Mascarpone-Erdbeerfü-
llung und Vanillesauce (f)
[Ei,Gl,GIW,Mi]

Wichtiger Hinweis für Gäste mit Lebensmittelallergie- oder unverträglichkeit: Die kennzeichnungspflichtigen Allergene ändern sich möglicherweise durch kurzfristige Rezeptur- und Speiseplanänderungen. Bitte beachten Sie unbedingt die Angaben auf den Thekenaufstellern in der Betriebsstelle. Spuren aller kennzeichnungspflichtiger Allergene können nicht ausgeschlossen werden. MSC = Marine Stewardship Council (MSC-C-52346); Biogerichte: Kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006; Kurzfristige Änderungen des Speiseplans sind möglich.

Montag, 16.03.2020**Beilagen:**

Spätzle (f) [Gl,GIW]
Röstkartoffeln (v)
Basmatireis (v)
Kartoffelbrei (f) [Mi]
Salzkartoffeln (v)
Pommes frites (f)
Kartoffelgratin (f) [Ei,Kn,Mi]
Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
Täglich frische Dessertbar (13,14)
[Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
H,ScM,ScW,So]
Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
Sahnequark mit Pfirsich (f) [Mi]

Dienstag, 17.03.2020**Beilagen:**

Reis (v)
Petersilienkartoffeln (v)
Countrykartoffeln (f) [Gl,GIW]
Kroketten (f) [Mi]
Gebackene Kartoffelspiralen (f)
[Gl,GIW,Kn]
Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
Täglich frische Dessertbar (13,14)
[Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
H,ScM,ScW,So]
Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
Grieß-Sahne-Dessert mit Erdbeersauce
(f) (2) [Gl,GIW,Mi]

Mittwoch, 18.03.2020**Beilagen:**

Semmelknödel (f) (1) [Ei,Gl,GIW,Mi]
Knöpfe (f) [Ei,Gl,GID,GIW]
Kartoffelbrei (f) [Mi]
Salzkartoffeln (v)
Kleiner Semmelknödel (f) (1)
[Ei,Gl,GIW,Mi]
Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
Täglich frische Dessertbar (13,14)
[Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
H,ScM,ScW,So]
Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
Kirsch-Mascarpone-Creme (f)
[Mi,Sc,ScM]

Donnerstag, 19.03.2020**Beilagen:**

Curcumareis (v)
Salzkartoffeln (v)
Nudeln (v) [Gl,GIW]
Knöpfe (f) [Ei,Gl,GID,GIW]
Süßkartoffel Pommes frites (f) (1)
Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
Täglich frische Dessertbar (13,14)
[Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
H,ScM,ScW,So]
Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
Kokosmilchreis mit Mangopüree (f) [Mi]

Freitag, 20.03.2020**Beilagen:**

Kartoffelbrei (f) [Mi]
Basmatireis (v)
Salzkartoffeln (v)
Röstis (v)
Röstkartoffeln (v)
Reis (v)
Täglich frisches Gemüse [Sl,So]
Täglich frische Dessertbar (13,14)
[Ei,En,Gl,GIG,GIH,GIW,Mi,Sc,ScC,Sc
H,ScM,ScW,So]
Täglich frische Salatbar (3) [Fi,Mi,So]
Mousse Erdbeer-Rhabarber-Geschmack
(14) [Mi]