

servus

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



AUSGABE
08/2019



FREIZEIT GENIEßEN
Events und Ausflugsziele in München

MITMACHEN

im August
HOFFFLOHMÄRKTE

Die nachbarschaftlichen Hofflohmärkte sind eine Münchner Institution. Im August werden an insgesamt fünf Terminen die Klapptische in den Hinterhof gestellt, beispielsweise in Moosach, Trudering oder Milbertshofen. Hier lässt sich Großes und Kleines bestaunen, kaufen und verkaufen.

→ www.hofflohmaerkte.de/muenchen

jeden Montag
K2 BLADE NIGHT

Bis September findet montags bei schönem Wetter eine einzigartige Rundfahrt durch München statt: Auf vier autofreien und abgesicherten Strecken kann die Stadt auf Inlineskates erkundet werden. Start ist um 19.00 Uhr auf der Theresienhöhe mit einem bunten Rahmenprogramm, Musik, Skate- und Schutzausrüstungsverleih, Skatekursen und vielem mehr. Um 21.00 Uhr beginnt die Rundfahrt!

→ www.k2bladenight.de

ANSCHAUEN

bis 18.08.
THEATRON MUSIKSOMMER

Mit seiner enormen musikalischen Vielfalt und seiner ganz besonderen Atmosphäre bietet der Theatron MusikSommer ein einmaliges Erlebnis: Noch bis 18. August sind jeden Abend ab 19.00 Uhr die verschiedensten Bands live und kostenlos zu sehen! Und alles vor der Kulisse des Münchner Olympiasees!

→ www.theatron.net

bis 22.09.
**„JUGENDSTIL SKURRIL.
CARL STRATHMANN“**

Die Kunst Carl Strathmanns (1866-1939) ist originell, bizarr und skurril. Der Künstler schuf fantastische und märchenhafte Bilderwelten. Carl Strathmann war den Zeitgenossen weit über München hinaus ein Begriff, ist heute der Allgemeinheit jedoch kaum bekannt. In der Sonderausstellung im Münchner Stadtmuseum lässt sich Carl Strathmanns Kunst wiederentdecken.

→ www.muenchner-stadtmuseum.de

FEIERN

bis 10.08.
**KULTURSTRAND AM
VATER-RHEIN-BRUNNEN**

Noch bis zum 10. August bietet der Strand am Vater-Rhein-Brunnen pures Urlaubsfeeling mitten in der Stadt! Mit Musik und kühlen Drinks sind Gäste hier dem Sommer richtig nah. Besucher können ihre Füße bei wechsellendem, kostenlosem Programm in den Sand stecken. Ein Kinderprogramm sorgt bei Eltern für entspannte Stunden.

→ www.kulturstrand.org

14.08.
CRUX SUMMER JAM 2019

Mitten im August schmeißt das Crux als Münchner Hip-Hop-Institution eine gewaltige Party im Muffatwerk: den legendären Crux Summer Jam! Auf vier verschiedenen Floors rocken die Crux-Resident-DJs und handverlesene Special Guests.

→ www.muffatwerk.de



↑
Im Sommer
bietet der
Riemer See
willkommene
Abkühlung.

Redaktionstipp:

**RADLN, SPORTLN UND
BADEN IM RIEMER PARK**

Der Riemer Park in Münchens Osten ist das ideale Ziel für einen sommerlichen Ausflug: Auf dem ehemaligen Gelände des Flughafens Riem gelegen und aus der BUGA 2005 hervorgegangen, bietet der Park ein großes Freizeitangebot.

RIEMER SEE

Im östlichen Teil des Parks befindet sich der Riemer See. Der flache Kiesstrand und die Liegewiese bieten ideale Voraussetzungen für Sonnenhungrige und Wassersportler.

RODELHÜGEL

Auch im Sommer ist der „Rodelhügel“ neben dem Riemer See ein toller Aussichtspunkt. Aus 20 Metern Höhe haben Besucher einen sehr guten Blick über Münchens Osten.

FITNESS-PARCOURS

Wer Lust auf Bewegung hat, ist im Westen des Riemer Parks genau richtig: Gemütlich in einem Gartenbereich gelegen, verlocken rund 15 Fitness-Geräte zum Ausprobieren. Von der Slackline über Ringe bis hin zu Kraftgeräten ist alles dabei.

August SPEISEPLAN

	Donnerstag 01.08.19	Freitag, 02.08.2019	Montag, 05.08.19	Dienstag, 06.08.19	Mittwoch, 07.08.19	Donnerstag, 08.08.19
Pizza	Pizza mit Hackfleisch und Hirtenkäse ● ▲	Pizza Quattro Formaggi ▲	Pizza Hawaii ▲	Pizza Contadina mit Tomate, Spinat, Ricotta ▲	Pizza Salami ▲	
Pasta	Bio-Tortelloni all'arrabiata ● ♣ ▲ ★	Penne mit Austernpilzen und Babyspinat ● ♣ ▲	Pasta mit Broccoli-Sahne-Sauce ● ♣ ▲	Pasta Pomodoro mit Tomaten und Basilikum ● ♣ ▲	Pasta Casalinga mit Schweinegeschnetzeltem ▲	Bio-Penne mit Bio-Tomaten-Frischkäse-Sauce ● ♣
Grill	Fränkische Bratwurst ▲	Forelle Müllerin Art mit Zitronenbutter ● ♣ ▲ ◆	Holzfällersteak vom Schwein ●	Rinderlende mit Kräuterbutter ▲ ★	Nürnberger Würstchen ● ★	Schweinerückensteak mit grünem Pfeffer ● ★
Wok	Gebratene Hähnchenbruststreifen kantoneseische Art (süß-sauer) ● ▲	Karibische Reispfanne mit Kokos, Erdnüssen, Ananas ▲ ★	Rindfleischstreifen Spicy Ginger mit Bambussprossen ● ▲	Chop Suey vom Schweinefleisch ♣	Paella mit Meeresfrüchten und Hähnchenfleisch ▲	
Vegan	Bulgur mit Zucchini und Tomaten ● ♣ ▲ ★ ◆	Polenta mit frischem Wurzelgemüse ● ♣ ▲ ★ ◆	Mexikanischer Reistopf mit Bohnen, Paprika und Mais ● ♣ ▲ ★ ◆	Linteneintopf mit Gemüse ● ♣ ▲ ★ ◆	Reis mit asiatischem Gemüse und Koriander ● ♣ ▲ ★ ◆	Couscous mit Pilzen, Tomaten und Mangold ● ♣ ▲ ★ ◆
Veggie	Hausgemachte Gemüsequiche mit Schnittlauchdip ▲	Mediterrane Schupfnudelpfanne mit frischem Gemüse ▲	Kartoffelröstis mit Kräutersahnequark ★	Couscousbratling mit Paprika-Hummus ●	Kartoffel-Zucchini-Auflauf ● ♣ ▲ ★	Schwarzwurzel-Knusperdecke mit Kräuterdip ●
Fleisch	Rindfleischtajine mit Kartoffeln und Kichererbsen ▲ ★	Gebratene Hähnchenkeule mit Barbecuesauce ● ▲ ★	Paniertes Truthahnschnitzel mit Salsa ▲ ★	Cordon bleu vom Schwein ● ▲	Lasagne Bolognese ●	Tandoori Chicken in Joghurtmarinade ● ♣ ▲ ★ ◆
Fleisch	Spanferkelrollbraten mit Biersauce ♣ ▲	Rindergulasch ▲	Schinkennudeln mit Zwiebeln und Ei ▲	Halbes Hendl mit Kartoffel-Gurkensalat ▲	Münchner Gulasch vom Rind ♣ ▲	
Fisch			HEUTE FLEISCH: Klassische Rinderroulade mit Senf-Gemüse-Sauce ▲	Gebackene Tintenfischringe ▲		
Süßspeise		Pfannkuchen mit Heidelbeerfüllung und Vanillesauce ● ♣ ▲ ★ ◆			Topfen-Birnenstrudel ▲	

Besser zurechtfinden:

LEGENDE

● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ◆ Pasing / ◆ Weihenstephan

GESCHLOSSEN IM AUGUST:

Bereich LMU: 01.08. bis 31.08.: StuBistro^{Mensa} Schillerstraße, StuBistro^{Mensa} Schellingstraße, StuLounge BioSys Großhadern / bis 13.10.: StuLounge BMC Martinsried, StuBistro^{Mensa} Martinsried / **Bereich TUM:** StuCafé Olympiapark (01.08. bis 31.08.), StuCafé Boltzmannstraße (01.08. bis 25.08.), StuCafé Akademie Weihenstephan (01.08. bis 25.08.), StuLounge Weihenstephan (01.08. bis 31.08.) / **Bereich Hochschule für Musik und Theater:** StuBistro^{Mensa} Arcisstraße (01.08. bis 30.08.)

Bereich Hochschule München: 01.08. bis 31.08.: Mensa Lothstraße, StuCafé Heßstraße, StuCafé Karlstraße, Mensa Pasing, StuCafé Pasing / **Bereich Hochschule Rosenheim:** StuBistro^{Mensa} (01.08. bis 31.08.) / **Bereich Benediktbeuern:** StuBistro^{Mensa} (01.08. bis 31.08.)

Freitag, 09.08.19	Montag, 12.08.19	Dienstag, 13.08.19	Mittwoch, 14.08.19	Donnerstag, 15.08.19	Freitag, 16.08.19	
Pizza Capricciosa	Pizza mit Gorgonzola	Pizza Regina	Pizza Frutti di Mare	MARIÄ HIMMEL- FAHRT	Pizza mit Spinat und Mozzarella	 Pizza
Bunte Farfalle mit Räucherlachssauce	Gnocchi mit Schafkäse und frischem Basilikum	Schinkennudeln mit Zwiebeln und Ei	Pasta mit Putenbolognese		Tortellini (Käsefüllung) mit Käse-Sahne-Sauce	 Pasta
	Putensteak mit Kräuterbutter	Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce	Hähnchenbrustfilet mit warmer Gemüsesalsa		Gebratenes See-lachsfilet kreolische Art	 Grill
Hähnchen Machbous auf würzigem Biriyanireis	Green-Thai-Curry vom Rind		Garnelen mit Zitronen-Kokos-Dip		Nasi Goreng	 Wok
Blumenkohl-Kartoffel-Curry	Graupen-Gemüse-Pfanne	Kräuterpolenta mit Tomatenragout	Pikantes Kartoffelchili		Zartweizen mit Gemüse	 Vegan
Südtiroler Schlutzkrapfen auf Schwarzwurzeln	Spinatspätzle-pfanne mit Bergkäse	Kartoffel-Pilz-Auflauf mit frischem Lauch	Kaspressknödel mit Bouillongemüse		Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse	 Veggie
Krautwickerl mit Speck-Zwiebel-Sauce	Chili con Carne	Jägerschnitzel von der Pute mit Waldpilzen	Andalusisches Rinderragout		Schweinebraten mit Biersauce	 Fleisch
	Schweinebraten mit Kartoffelknödel		Fleischpflanzerl mit Kartoffelbrei		Hähnchenkeule mit Djuvecreis	 Fleisch
Gebackenes Seelachsfilet mit Remouladensauce		Seelachsfilet Florentiner Art mit Blattspinat			Fischstäbchen mit Remouladensauce	 Fisch
Pfannkuchen mit Mascarpone-Erdbeerfüllung			Apfelkücherl mit Vanillesauce		Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus	 Süßspeise

KENNEICHNUNGEN:

Klimaschonende Speise / 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 / **BO** „BayernOX“: GQB-Rindfleisch aus den Gebieten Miesbach, Traunstein und Weilheim / „Geprüfte Qualität Bayern“ (GQB) für Rindfleisch und Kartoffeln / **bio** Bio-Bayern-Siegel / ggA: Geschützte geografische Angabe, weißer Spargel

aus Schrobenhausen / gU: Geschützte Ursprungsbezeichnung → Die Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung zu unseren Essen finden Sie auf den jeweiligen Thekenaufstellern in den Mensen.



August SPEISEPLAN

	Montag, 19.08.19	Dienstag, 20.08.19	Mittwoch, 21.08.19	Donnerstag, 22.08.19	Freitag, 23.08.19	Montag, 26.08.19
Pizza	Pizza Caprese	Pizza Romana mit Salami, Sardellen 	Pizza Vegetariana	Pizza Mexiko	Pizza Scampi mit Cocktailltomaten	Pizza Pulled Pork
Pasta	Pasta mit Sojabolognese	Bio-Pasta Napoli 	Pasta mit Champignonrahmsauce	Gnocchi in pikanter Bolognese-Sauce 	Spaghetti Carbonara	Ravioli mit Pilzfüllung in pikanter Kräutersauce
Grill	Schweinelachssteak mit Paprikasauce	Bratwurstschnecke auf Sauerkraut 		Gegrillter Maiskolben mit Ofenkartoffeln	Kabeljaufilet mit Sauce Hollandaise 	
Wok	Chinapfanne mit Putenfleisch		Zaruela: Spanische Fischpfanne mit Meeresfrüchten 	Rendang: Indonesisches Rindergulasch 	Massaman Curry mit Hähnchen	Rotes Thai Curry mit Hackbällchen
Vegan 	Bulgur mit Karotten, Fenchel und Sellerie	Grüne Bohnen mit Basmatireis in Kokos-Zitronensauce	Mexikanisches Chili	Bunte Gemüsepaella	Kartoffeleintopf mit Majoran	Arabischer Couscous mit Karotten und Kichererbsen
Veggie	Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce	Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse	Geröstete Maultaschen mit Lauchzwiebeln und Ei	Senner Rösti mit Tomate und Käse überbacken		Rougaille: Soja in würziger Tomatensauce
Fleisch	Esterhazygulasch vom Rind 	Kalbsrahmgulasch mit Champignons 	Münchner Schnitzel mit Senf-Meerrettichkruste	Arista alla Fiorentina: Schweinebraten toskanische Art	Hackbraten mit Rahmsauce 	Pikante Chickenwings mit Barbecuesauce
Fleisch	Cordon bleu gefüllt mit Bergkäse	Tortellini mit Schinken-Sahnesauce 	Hähnchenspieß mit fruchtiger Sauce	Schaschlik	Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck	Kotelett vom Lamm mit Rosmarinjus
Fisch	HEUTE FLEISCH: Köttbullar mit Salzkartoffeln 	Gebackenes Seelachsfilet mit Remouladensauce 				Gulasch vom Schwein mit Knöpfle
Süßspeise			Apfelstrudel mit Vanillesauce	Kleine Dampfnudel mit Vanillesauce	Kleine Dampfnudel mit Vanillesauce	

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

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

Einfach nah. Meine AOK.

Autoload

Jetzt am Infopoint registrieren und die Mensa-Karte ist immer ruckzuck aufgeladen!
www.stwm.de/bargeldlose-zahlung

Dienstag, 27.08.19	Mittwoch, 28.08.19	Donnerstag, 29.08.19	Freitag, 30.08.19	
Pizza Margherita 	Pizza Diavolo 	Pizza Elsässer Art mit Sauerrahm 	Pizza Toscana 	 Pizza
Penne all'amatriciana 	Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen 	Pasta mit Gemüsebolognese 	Spaghetti Frutti di Mare 	 Pasta
Gebratene Putenbruststreifen mit Ajvar 		Käsekrauter 	Wildlachs auf Blattspinat 	 Grill
Gebratenes Schweinefleisch HoiSin Art 	Grünes Hähnchen-Curry mit Wokgemüse 	Gebratene Currynudeln mit Gemüsestreifen 	Jambalaya Louisiana 	 Wok
Frisches Gemüse aus der Pfanne mit Reis 	Gemüsecurry mit roten Linsen, Spinat und Kokosmilch 	Pikante Hirse mit Gemüse 	Italienischer Bohneneintopf 	 Vegan
Mediterraner Nudel-Gemüse-Auflauf 	Knöpflepfanne mit Gemüse und Pilzen 	Blumenkohlauflauf mit Käsesauce 	Kaiserschmarrn mit Apfelmus 	 Veggie
Rinderbraten mit Rotweinsauce 	Schweinesteak Strindberg mit Senf-Zwiebelkruste 	Hähnchenkeule mexikanische Art 	Hähnchenschnitzel mit Tomate Mozzarella 	 Fleisch
Schweinesteak mit Schinken und Käse überbacken 	Schweinegeschnetzeltes mit Pfefferlingen und Steinpilzen 	Surbraten vom Schweinehals mit Rosmarinjus 		 Fleisch
			Paniertes Seelachsfilet 	 Fisch
			Millirahmstrudel mit Äpfeln 	 Süßspeise



SPEISE PLAN IM BLICK



VOLLE AUSWAHL

Das komplette Tagesangebot von vegan bis Fisch finden Sie von oben nach unten. Die Wochentage von links nach rechts.



PUNKT, STERN, DREIECK

Jede Mensa hat ein eigenes Symbol. So sehen Sie auf einen Blick, welche Gerichte es heute in Ihrer Lieblingsmensa gibt.

Besser zurechtfinden:
LEGENDE

● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ◆ Pasing / ◆ Weihenstephan

IMPRESSUM AUSGABE 08 / 2019

HERAUSGEBER: Studentenwerk München, Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht (Geschäftsführerin), Leopoldstr. 15, 80802 München
 REDAKTION: Ingo Wachendorfer (verantwortlich), Leslie Hauser, Sophie Plessing, Julia Wölfler 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 werden überwacht. AUFLAGE: 5.000
 ANZEIGEN: Deutsche Hochschulwerbung und -vertriebs GmbH, Telefon: +49 211 74495564-0, E-Mail: info@hochschulwerbung.de
 servus wird kostenlos in den Einrichtungen des Studentenwerks München und an den vom Studentenwerk betreuten Hochschulen verteilt.