

SERVUS

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



Studentenwerk
München

AUSGABE
02/2020

FRÜHLING, SOMMER, HERBST, WINTER – FASCHING!

Party-Tipps für München

HÜTTENZAUBER

Aktionswoche in den Mensen mit Gerichten aus den Alpen

Februar

SPEISEPLAN

	Montag, 03.02.20	Dienstag, 04.02.20	Mittwoch, 05.02.20	Donnerstag, 06.02.20	Freitag, 07.02.20	Montag, 10.02.20
Pizza	Pizza Hawaii mit Vorderschinken	Pizza Contadina mit Tomate, Spinat und Ricotta	Pizza Salami	Pizza Margherita mit Mozzarella	Pizza Capricciosa mit Vorderschinken, Champignons, Artischocken, Oliven	Pizza mit Gorgonzola
Pasta	HÜTTENZAUBER Älpler Makkaroni mit Bergkäse	Pasta Pomodoro mit Tomaten und Basilikum	HÜTTENZAUBER Deftige Krautfleckerl	Bio-Penne mit Bio-Tomaten-Frischkäse-Sauce	Pasta mit Räucherlachs, Gemüse, Sahnesauce	Gnocchi mit Schafskäse und frischem Basilikum
Grill	Holzfüllersteak vom Schwein	Rinderlende mit Kräuterbutter	Nürnberger Würstchen	Schweinerückensteak mit grünem Pfeffer	HÜTTENZAUBER Gebratenes Zanderfilet mit Mandelbutter	Putensteak mit Kräuterbutter
Wok	Rindfleischstreifen (GQB) Spicy Ginger mit Bambussprossen	Nasi Goreng (mit Hähnchenfleisch)	Paella mit Meeresfrüchten und Hähnchenfleisch	Asiatisches Wokgemüse mit Seelachsfilet	Hähnchen Machbous auf würzigem Biriyanireis	Green-Thai-Curry vom Rind
Vegan	Mexikanischer Reistopf mit Bohnen	Linseneintopf mit Gemüse	Asiatische Reis-Gemüsepfanne	Couscous mit Pilzen, Tomaten und Mangold	Blumenkohl-Kartoffel-Curry	Graupen-Gemüse-Pfanne
Veggie	Kartoffelröstis mit Kräutersahnequark	HÜTTENZAUBER Kaspressknödel, Bouillongemüse	Kartoffel-Zucchini-Auflauf mit Paprikasauce	Schwarzwurzel-Knusperecke mit Kräuterdip	HÜTTENZAUBER Südtiroler Schlutzkrapfen auf Schwarzwurzeln	Spinatspätzlepfanne mit Bergkäse und Zwiebeln
Fleisch		Cordon Bleu vom Schwein	Münchner Gulasch vom Rind	HÜTTENZAUBER Gesurter Schweinehals mit Sauerkraut	Krautwickerl mit Speck-Zwiebelsauce	Lammgulasch nach Art der Provence
Fleisch	Rinderroulade mit Senf-Gemüse-Sauce			HÜTTENZAUBER Putengeschnetzeltes Züricher Art		Chili con Carne
Fisch		Gebackene Calamari-Ringe, Zitronen-Knoblauch-Dip				
Süßspeise	Milchreis mit Kirschsauce		HÜTTENZAUBER Topfen-Birnenstrudel mit Mandel-Vanillesauce		HÜTTENZAUBER Apfelkücherl mit Vanillesauce	

Besser zurechtfinden:

LEGENDE

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

GESCHLOSSEN IM FEBRUAR:

Bereich LMU: StuBistro^{Mensa} Goethestraße (24.02. und 25.02.), StuBistro^{Mensa} Großhadern (geschlossen wg. Umbau), StuBistro^{Mensa} Oberschleißheim (10.02. bis 17.04.), StuBistro^{Mensa} Schellingstraße (24.02. und 25.02.), StuBistro^{Mensa} Schillerstraße (10.02. bis 17.04.), StuCafé Adalbertstraße (24.02. und 25.02.) / **Bereich TUM:** StuCafé Akademie Weihenstephan (24.02. und 25.02.), StuCafé Boltzmannstraße (24.02. und 25.02.), StuCafé Olympiapark (10.02. bis 27.03.) / **Bereich HSWT:** StuLounge Weihenstephan (10.02. bis 13.03.) / **Bereich Katholische Stiftungsfachhochschule München:**

StuBistro^{Mensa} Benediktbeuern (20.01. bis 06.03.) / **Bereich Hochschule München:** Mensa Pasing (10.02. bis 15.03.), Mensa Lothstraße (24.02. und 25.02.) StuCafé Heßstr. (24.02. und 25.02.), StuCafé Karlstraße (10.02. bis 13.03.), StuCafé Pasing (24.02. und 25.02.) / **Bereich Hochschule für Musik und Theater:** StuBistro^{Mensa} Arcisstraße (24.02. und 25.02.) / **Bereich Akademie der Bildenden Künste:** StuBistro^{Mensa} Akademiestraße (10.02. bis 17.04.), StuLounge AdBK (24.02. und 25.02.)



03.-07. Februar
**HÜTTEN-
ZAUBER**

Genießen Sie zur Ski-Saison schmackhafte Hauptgerichte aus den Alpen – fast wie auf der Lieblingshütte!

Weitere Extras zur Aktionswoche – für den kleinen Hunger:

Mo 03.02.: Bieramisu mit Beeren

Di 04.02.: Cremige Vanillepolenta mit Zwetschgenröster

Mi 05.02.: Maronencremesuppe

Do 06.02.: Bircher Müsli

**Valentinstag-
Dessert**

Duett von weißem und rotem Mousse

Dienstag, 11.02.20	Mittwoch, 12.02.20	Donnerstag, 13.02.20	Freitag, 14.02.20	
Pizza Regina mit Vorderschinken und Champignons	Pizza türkische Art mit Rindfleisch und Chili	Pizza Parma mit Parmaschinken, Rucola und Parmigiano	Pizza mit Spinat und Mozzarella	 Pizza
Schinkennudeln mit Zwiebeln und Ei	Pasta mit Putenbolognese	Dinkelnudelpfanne Griechische Art mit Oliven, Schafskäse	Gnocchi in Hähnchen-Gemüse-Ragout	 Pasta
Rindersteak mit Rotwein-Zwiebel-Sauce	Hähnchenbrustfilet mit Gemüsesalsa	Schweinefilet mit Chimichuri	Garnelen mit Zitronen-Kokos-Dip	 Grill
Phad Thai – Thailändisches Nudelgericht	Wokpfanne mit Shrimps und Gemüse	Hähnchenbrust Thai-Style mit Gemüse	Chop Suey vom Schweinefleisch	 Wok
Kräuterpolenta mit Tomatenragout	Pikantes Kartoffelchili	Bunter Gemüseeintopf	Zartweizen mit Gemüse	 Vegan
Kartoffel-Pilz-Auflauf mit Lauch und Dip	Couscousbratling mit Paprika-Hummus	Bio-Linsen mit Bio-Spätzle		 Veggie
Jägerschnitzel von der Pute mit Waldpilzen	Andalusisches Rinderragout	Pfannengyros vom Schwein mit Tsatsiki	Schweinebraten mit Biersauce	 Fleisch
			Balinesisches Kokoshähnchen	 Fleisch
Seelachsfilet Florentiner Art		Panierter Seelachs mit Kartoffel-Gurken-Salat	Panierter Seelachs mit Kartoffel-Gurken-Salat	 Fisch
	Pfannkuchen mit Mascarpone-Erdbeerfüllung		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-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.**



SPEISEPLAN

	Montag, 17.02.20	Dienstag, 18.02.20	Mittwoch, 19.02.20	Donnerstag, 20.02.20	Freitag, 21.02.20	Montag, 24.02.20
Pizza	Pizza Caprese mit Kirschtomaten	Pizza Salami	Pizza Verdura mit Grillgemüse	Pizza Mexiko mit Vorderschinken, Mais, Paprika	Pizza mit Shrimps und Cocktailtomaten	Pizza Pulled Pork
Pasta	Bio-Pasta mit Bio-Sojabolognese	Bio-Pasta Napoli (Bio-Tomaten-Basilikumsauce)	Pasta mit Champignon-rahmsauce	Pasta mit orientalischem Lammragout	Pasta Carbonara	Ravioli mit Pilzfüllung in pikanter Kräutersauce
Grill	Schweinerückensteak mit Paprikasauce	Bratwurstschnecke	Hähnchenspieß mit Apfel-Mango-Chutney	Gemüsespieß mit Kräuterdip	Zanderfilet mit Sauce Hollandaise	Kotelett vom Lamm mit Rosmarinjus
Wok	Chinapfanne mit Putenfleisch	Sweet & Sour mit Schweinefleisch	Zarzuela – Spanische Fischpfanne	Rendang - Indonesisches Rindergulasch	Massaman Curry mit Hähnchen	Rotes Thaicurry mit Hackbällchen, Zucchini
Vegan	Bulgur mit Karotten, Fenchel und Sellerie	Bohnen-Kartoffel-Gemüse in Kokos-Zitronensauce	Mexikanisches Soja-Chili	Bunte Gemüsepaella	Kartoffeleintopf mit Majoran	Arabischer Couscous mit Karotten und Kichererbsen
Veggie	Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse	Geröstete Maultaschen mit Lauchzwiebeln	Senner Rösti mit Tomate und Käse überbacken	Schupfnudeln mit Sauerkraut und Kümmel	Rouaille Soja in würziger Tomatensauce
Fleisch	Alm Cordon bleu gefüllt mit Bergkäse	Kalbsrahmgulasch mit Champignons	Schweinesteak Strindberg mit Senf-Zwiebelschmelze	Arista al fiorentina – Schweinebraten toskanische Art	Hackbraten mit Rahmsauce	Pikante Chickenwings mit Barbecue-sauce
Fleisch	Esterhazygulasch vom Rind			Schaschlik	Fleischpflanzerl mit Rahmsauce	Gulasch vom Schwein
Fisch		Seelachsfilet Lemon Koriander				
Süßspeise			Apfelstrudel 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.

Studentenwerk München

Wir kümmern uns um Mensa, Finanzierung & Co. – Sie haben den Kopf frei fürs Studium



26. Februar KATER- FRÜHSTÜCK

Über Fasching sehr lange gefeiert? Dann ist unser „Katerfrühstück“ aus Dillhappen vom Matjeshering an Aschermittwoch genau das Richtige!

Dienstag, 25.02.20	Mittwoch, 26.02.20	Donnerstag, 27.02.20	Freitag, 28.02.20	
Pizza Margherita mit Mozzarella 	Pizza Diavolo 	Pizza Elsässer Art mit Zwiebeln und Speck 	Pizza Toscana mit gebratenem Gemüse 	 Pizza
Pasta all'amatriciana 	Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen 	Pasta mit Gemüse-bolognese 	Spaghetti Frutti di Mare 	 Pasta
Gebratene Hähnchenbruststreifen mit Ajvar 	Rinderhacksteak mit Sauce Bernaise 	Käsekraine mit Bratensauce 	Lachsfilet auf Blattspinat 	 Grill
Gebratenes Schweinefleisch in HoiSinsauce 	Grünes Hähnchen-Curry mit Wokgemüse 	Gebratene Currynudeln mit Gemüwestreifen 	Gemüsecurry mit Linsen, Spinat, Kokosmilch 	 Wok
Getreidepfanne mit frischem Gemüse 	Veganer Borschtsch mit Kraut, Kartoffeln und Roter Beete 	Pikante Hirse mit Gemüse 	Italienischer Bohne neintopf 	 Vegan
Mediterraner Nudel-Gemüse-Auflauf 	Knöpflepfanne mit Gemüse und Pilzen 	Grünkohl-Hanf-Bällchen mit Schnittlauchdip 	Blumenkohl-auflauf mit Käsesauce 	 Veggie
Münchner Schnitzel mit Senf- Meerrettichkruste 	Schweinesteak mit Schinken und Käse überbacken 	Hähnchenkeule mexikanische Art 	Putenschnitzel mit Tomate und Mozzarella 	 Fleisch
Rinderbraten mit Rotweinsauce 		Tandoori Chicken in Joghurtmarinade 	Hähnchenknusperfilet mit Mango-Chili-Dip 	 Fleisch
	KATERFRÜHSTÜCK Dillhappen vom Matjeshering 			 Fisch
			Millirahmstrudel mit Äpfeln und Vanillesauce 	 Süßspeise

SH+
STUDENTENHILFE
MÜNCHEN

SPENDEN IN DEN MENSEN

Studierende, die in eine finanzielle Schieflage geraten sind, können einmalige Unterstützung über den Verein Studentenhilfe München e.V. erhalten. Möchten Sie für den Verein spenden, ist dies jederzeit an den Mensa-Kassen möglich. Auch kleine Beträge helfen!



Jetzt vormerken!

BENEFIZ- KABARETT

26. Mai 2020, TUM Audimax
Veranstalter: Studentenwerk München und Studentische Vertretung der TUM

Der Erlös kommt dem Verein Studentenhilfe München e.V. zugute

www.studentenhilfe-muenchen.de

Besser zurechtfinden:

LEGENDE

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

IMPRESSUM AUSGABE 02 / 2020

HERAUSGEBER: Studentenwerk München, Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht (Geschäftsführerin), Leopoldstr. 15, 80802 München

REDAKTION: Ingo Wachendorfer (verantwortlich), Leslie Hauser, Sophie Plessing 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.



Verkleiden TIPPS

So wird schon die Kostümsuche ein Fest: Freunde einladen, Prosecco knallen lassen, Krapfen essen und gemeinsam brainstormen. Dabei ergeben sich lustige Ideen und vielleicht entsteht sogar ein Plan für eine Gruppenkostümierung.

Pfau, Pirat, Kinder-Schoko-Bon, Sheldon und Amy – Inspirationen und viele DIY-Ideen gibt es vor allem auf Fotoseiten wie Pinterest und Instagram.

Ein Blick in die Tiefen des Kleiderschranks – und meist sind Teile der Verkleidung schon gefunden. Den Rest erstöbern Kreative in Secondhand-Läden wie Pick & Weight (z.B. Schellingstraße 24), ReSales (z.B. Sonnenstraße 2) oder bei sozialen Kaufhäusern wie Diakonía (z.B. Dachauer Straße 192) oder Weißer Rabe (z.B. Bavariastraße 30-36).

Wer nicht viel Zeit hat, findet sein Outfit auch in Kostümgeschäften, z.B. bei Kostüme Breuer (Hohenzollernstraße 22a) und natürlich online – aber das macht halt nicht sooo viel Spaß.



Die fünfte Jahreszeit läuft in vollen Zügen. Ob Karneval, Fastnacht oder Fasching, in vielen Ländern der Welt mit christlicher Tradition herrscht seit Wochen bunte Feierlaune. Der Höhepunkt und Abschluss steht bald an: die Faschingstage von Donnerstag (20.02.) bis Faschingsdienstag (25.02.)! Feiern lohnt sich, denn ab Aschermittwoch heißt es dann (eigentlich) wieder zurück an den Schreibtisch, lernen ... und vierzig Tage fasten bis Ostern.

FRÜHLING, SOMMER, HERBST, WINTER –

FASCHING!

STUDIERENDENFASCHING

Einen Kultstatus unter den Münchner Faschingsveranstaltungen haben die legendären Partys in der Wohnanlage Biedersteiner Straße und im Studentenviertel Olympisches Dorf. Vom 15. bis 24. Februar gibt es in beiden Locations so einige Party-Termine. Höhepunkt ist der Faschingssamstag: Das **Biedersteiner** Wohnheim verwandelt sich mit Kellerfasching (Haus 1 und 2) und Atriumfasching (Haus 3 und 4) in eine Feier-Hochburg. Am selben Tag kann auf dem **OlyLust-Fasching** unter dem Motto „Zauberwald“ auf fünf Areas getanzt werden.

FASCHING IN DER STADT

Kölle Alaaf! Zum Auftakt am Donnerstag, 20.02., findet ab 18.00 Uhr im **Ruby Danceclub** (Neuhauser Str. 47) die legendäre Kölner Karnevalsparty statt inklusive Kölsch-Happy Hour. Das gleiche dann nochmal am Faschingsdienstag ab 16.00 Uhr.

Auch die **Rote Sonne** (Maximiliansplatz 5) ruft alle guten Geister (und jene, die von ihnen verlassen wurden) zum alljährlichen Faschingsball und macht am 25.02. ab 15.00 Uhr den Tag zur Partynacht.

Wer es klassisch mag, der geht zum Straßenfasching **„München narrisch“**. Von 23. bis 25.02. verwandelt sich die Fußgängerzone von Stachus bis Viktualienmarkt in eine knallbunte Feiermeile mit Livebands und viel Konfetti. Highlight ist dort am Dienstagmorgen der lustige und traditionelle **Tanz der Marktweiber**.

Vom Viktualienmarkt aus kann man sich an Faschingsdienstag direkt ins Glockenbach lachen. Hier gibt es viele Gelegenheiten, mit anderen Narren anzustoßen, zum Beispiel in **der Paradiso Tanzbar** (Rumfordstr. 2).

TICKETS:

OLYLUST

20. – 24.02.

VVK für 5 bis 13,50 Euro
www.olylust.de

BIEDERSTEINER ATRIUMFASCHING

20./22.02.

VVK für 10 Euro vom 03. bis 22.02. von 18.00 bis 21.00 Uhr, Biedersteiner Str. 28

BIEDERSTEINER KELLERFASCHING

15./22.02.

VVK für 10 Euro am jeweiligen Veranstaltungstag ab 16.00 Uhr, Biedersteiner Str. 26
Achtung: Pro Person maximal 2 Karten