






SLZB

# Mensa 2 / Olympiakantine

WIDYNSKI & ROICK

Speiseplan vom 18.06.2018 bis 24.06.2018, 25. Kalenderwoche

	Montag 18.6.2018	Dienstag 19.6.2018	Mittwoch 20.6.2018	Donnerstag 21.6.2018	Freitag 22.6.2018
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Suppe nach Angebot</b> Energie 70,6 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g <b>Preis 1,20 €</b>	<b>Suppe nach Angebot</b> Energie 70,6 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g <b>Preis 1,20 €</b>	<b>Suppe nach Angebot</b> Energie 70,6 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g <b>Preis 1,20 €</b>	<b>Suppe nach Angebot</b> Energie 70,6 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g <b>Preis 1,20 €</b>	<b>Suppe nach Angebot</b> Energie 70,6 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g <b>Preis 1,20 €</b>
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Champignon-Spinatpfanne mit BIO Spätzle vegetarisch</b> Energie 467,7 Fett 27 g gesättigte Fettsäuren 13,9 g KH 32,9 g Zucker gesamt 6,5 g Eiweiß 20,6 g Salz 4,5 g <b>Preis 3,60 €</b>	<b>Tomatensuppe vegetarisch mit BIO-Reiseinlage und Brötchen</b> Energie 656,6 Fett 22,9 g gesättigte Fettsäuren 3,4 g KH 96 g Zucker gesamt 17,3 g Eiweiß 13,7 g Salz 8,2 g <b>Preis 3,60 €</b>	<b>Blumenkohl gratiniert, dazu Buttersoße, Möhrengemüse und BIO-Dampfkartoffeln</b> Energie 556,5 Fett 24,7 g gesättigte Fettsäuren 11,3 g KH 54,5 g Zucker gesamt 22,9 g Eiweiß 23,4 g Salz 1,9 g <b>Preis 3,60 €</b>	<b>Grießbrei mit Kirschen</b> Energie 607,3 Fett 8,8 g gesättigte Fettsäuren 5 g KH 106,6 g Zucker gesamt 68,5 g Eiweiß 23,3 g Salz 0,6 g <b>Preis 3,60 €</b>	<b>Fruchtkaltschale mit Milchbrötchen</b> Energie 530 Fett 2,6 g gesättigte Fettsäuren 0,4 g KH 113,1 g Zucker gesamt 78,2 g Eiweiß 7,9 g Salz 1,1 g <b>Preis 3,60 €</b>
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Fleischkäse aus dem Ofen, braune Soße, Bayerisch Kraut, BIO-Kartoffeln</b> Energie 711,9 Fett 45,8 g gesättigte Fettsäuren 18,1 g KH 44,2 g Zucker gesamt 13,2 g Eiweiß 27,6 g Salz 7,4 g <b>Preis 4,40 €</b>	<b>Seelachsfilet paniert, dazu tomatiertes Sommergemüse und Weizenrisotto</b> Energie 694 Fett 7,8 g gesättigte Fettsäuren 1,2 g KH 89,2 g Zucker gesamt 15,1 g Eiweiß 36,4 g Salz 4,2 g <b>Preis 4,40 €</b>	<b>Pangasiusfilet gebraten, Porreegemüse in Sahnesoße, BIO-Reis</b> Energie 594,1 Fett 18,3 g gesättigte Fettsäuren 5,6 g KH 74,9 g Zucker gesamt 6,1 g Eiweiß 28,9 g Salz 3,6 g <b>Preis 4,40 €</b>	<b>Nudel-Hackauflauf (Schwein) mit Tomatensoße</b> Energie 962,8 Fett 43,5 g gesättigte Fettsäuren 22,3 g KH 95,2 g Zucker gesamt 18,2 g Eiweiß 45,5 g Salz 8,7 g <b>Preis 4,40 €</b>	<b>5 Stück Cevapcici, dazu Letschogemüse und Reismudeln</b> Energie 651,5 Fett 16,8 g gesättigte Fettsäuren 6 g KH 79,7 g Zucker gesamt 11 g Eiweiß 42,3 g Salz 5,2 g <b>Preis 4,40 €</b>
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Rindergulasch mit Apfelrotkohl und BIO-Kartoffeln</b> Energie 650,9 Fett 21 g gesättigte Fettsäuren 6,2 g KH 57,5 g Zucker gesamt 23,3 g Eiweiß 29,1 g Salz 2,4 g <b>Preis 4,90 €</b>	<b>Putenbruststeak Madras mit Mandelbrokkoli und Sesamdip, dazu Kartoffelpüree</b> Energie 736,3 Fett 32,4 g gesättigte Fettsäuren 11,1 g KH 51,1 g Zucker gesamt 24,5 g Eiweiß 56,3 g Salz 3,8 g <b>Preis 4,90 €</b>	<b>BIO-Pasta mit Bolognese(Schweinehackfleisch) und Reibekäse</b> Energie 1043,7 Fett 42,2 g gesättigte Fettsäuren 19 g KH 116,9 g Zucker gesamt 9,1 g Eiweiß 47,2 g Salz 5 g <b>Preis 4,90 €</b>	<b>Kräuterschweinesteak, Mischgemüse und Kartoffelsalat</b> Energie 784,4 Fett 47,6 g gesättigte Fettsäuren 10,6 g KH 43 g Zucker gesamt 12 g Eiweiß 43,9 g Salz 3,4 g <b>Preis 4,90 €</b>	<b>Putengulasch Puszta mit BIO-Pasta und Rohkostsalat</b> Energie 943,6 Fett 22,1 g gesättigte Fettsäuren 5,8 g KH 114,5 g Zucker gesamt 19,3 g Eiweiß 69,3 g Salz 3,8 g <b>Preis 4,90 €</b>
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>2 Eierpannkuchen mit Apfelmus</b> Energie 1503,5 Fett 41,8 g gesättigte Fettsäuren 12,1 g KH 222,5 g Zucker gesamt 82,5 g Eiweiß 54,3 g Salz 1 g <b>Preis 3,60 €</b>	<b>Chorizzo mit Kichererbsen und Strozzapretti</b> Energie 603,7 Fett 23,2 g gesättigte Fettsäuren 9,1 g KH 70,3 g Zucker gesamt 5,7 g Eiweiß 26,2 g Salz 1,6 g <b>Preis 4,40 €</b>	<b>Harissa Hähnchen auf Bulgur mit gegrilltem Gemüse</b> Energie 753,3 Fett 47,4 g gesättigte Fettsäuren 10 g KH 39,9 g Zucker gesamt 9 g Eiweiß 39,5 g Salz 6,4 g <b>Preis 4,90 €</b>	<b>Pulled Lachs-Burger mit Meerrettich und Gurken</b> Energie 782,1 Fett 27,7 g gesättigte Fettsäuren 10 g KH 98 g Zucker gesamt 19,9 g Eiweiß 30,9 g Salz 2,4 g <b>Preis 6,50 €</b>	<b>Mit Schweinehack gefüllte Zucchini, Hirtenkäse, dazu Kartoffelgratin</b> Energie 733,7 Fett 36,7 g gesättigte Fettsäuren 18,5 g KH 61,2 g Zucker gesamt 14,1 g Eiweiß 36,6 g Natrium 1,4 g <b>Preis 4,40 €</b>

Bei Wünschen, Anregungen und Kritik schreiben Sie uns gerne an: [slzb@widynski-roick.de](mailto:slzb@widynski-roick.de)



DE-ÖKO-034\*  
\*gilt nur für mit "BIO" gekennzeichneten Menükomponenten