








SLZB

Mensa 2 / Olympiakantine

WIDYNSKI & ROICK

Speiseplan vom 20.11.2017 bis 26.11.2017, 47. Kalenderwoche

	Montag 20.11.2017	Dienstag 21.11.2017	Mittwoch 22.11.2017	Donnerstag 23.11.2017	Freitag 24.11.2017
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Zucchini-Cremesuppe mit Röstzwiebeln Energie 214,1 Fett 16,7 g gesättigte Fettsäuren 9 g KH 12,9 g Zucker gesamt 5,9 g Eiweiß 3 g Salz 1,2 g Preis 1,20 € GL, MI, G WE 1, 9, 17, 31	Tomatensuppe mit Lachsstreifen und Dill Energie 129,1 Fett 9,3 g gesättigte Fettsäuren 1,8 g KH 7,2 g Zucker gesamt 6,8 g Eiweiß 4 g Salz 3,1 g Preis 1,20 € b, e, m FI, SL, SU 17, 28	Paprikacremesuppe mit Wildreis Energie 73,7 Fett 4,3 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 7,1 g Zucker gesamt 3,2 g Eiweiß 1,5 g Salz 1,3 g Preis 1,20 €	Spinatcreme mit Gnocchi und getr. Tomate Energie 199,2 Fett 8,8 g gesättigte Fettsäuren 4,2 g KH 18,9 g Zucker gesamt 7,9 g Eiweiß 6,8 g Salz 2,2 g Preis 1,20 € a, c, e, m GL, EI, SO, MI, SU, G WE 1	Erbseintopf mit Kasseler Energie 106 Fett 5,1 g gesättigte Fettsäuren 2,3 g KH 6,5 g Zucker gesamt 3,2 g Eiweiß 9 g Salz 2,3 g Preis 1,20 € b, c SL 3, 19, 28
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Vegetarische Bolognese mit BIO-Pasta, dazu Reibekäse Energie 566,1 Fett 16,6 g gesättigte Fettsäuren 9,2 g KH 75,5 g Zucker gesamt 13,8 g Eiweiß 25 g Salz 3,4 g Preis 3,60 € GL, SO, MI, SL 1, 17	Quinoa-Erbsen-Frikadelle, Bärlauchsoße, Zucchini-Gemüse, Ebly (Zartweizen) Energie 1065,8 Fett 35,2 g gesättigte Fettsäuren 6,2 g KH 149,8 g Zucker gesamt 20,6 g Eiweiß 38 g Salz 5,2 g Preis 3,60 € a, m GL, EI, SO, MI, G WE 1, 28	Kartoffelintopf mit Schweinefleisch und Brötchen Energie 547,3 Fett 20 g gesättigte Fettsäuren 7,5 g KH 59 g Zucker gesamt 13,2 g Eiweiß 30,3 g Salz 3,8 g Preis 3,60 € b, c GL, MI, SL, G WE, G GE 19, 28	Schweinegulasch mit Paprika und Balkangemüse, dazu BIO-Nudeln Energie 547,3 Fett 20 g gesättigte Fettsäuren 7,5 g KH 59 g Zucker gesamt 13,2 g Eiweiß 30,3 g Salz 3,8 g Preis 3,60 € a GL, SO, G WE 9, 17, 19, 31	BIO-Backkartoffeln mit Kräuterschmand, dazu Rohkost Energie 500,6 Fett 14,5 g gesättigte Fettsäuren 1,7 g KH 62,8 g Zucker gesamt 13,3 g Eiweiß 28,3 g Salz 2,7 g Preis 3,60 € m MI 1, 28, 36
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Hacksteak mit Tomate und Käse überbacken, dazu Romanesco und BIO-Backkartoffeln Energie 783,8 Fett 45,1 g gesättigte Fettsäuren 15,8 g KH 57,8 g Zucker gesamt 15 g Eiweiß 34,2 g Salz 5,2 g Preis 4,40 € a, b, c, e, j, k GL, EI, SO, MI, SF, SN, SU, G WE 1, 9, 11, 18, 19, 21, 22, 31	Rotbarschfilet mit Dill-Bechamelsauce, Salatbeilage und Reis Energie 3777,4 Fett 24,1 g gesättigte Fettsäuren 7,9 g KH 778,9 g Zucker gesamt 9,9 g Eiweiß 108 g Salz 2,3 g Preis 4,40 € a, c, e GL, FI, SO, MI, SU, G WE 1, 13, 14	BIO Pasta mit Hähnchen, Rahmsauce und Gemüsebeilage Energie 617,6 Fett 12,1 g gesättigte Fettsäuren 4,8 g KH 91,2 g Zucker gesamt 12,8 g Eiweiß 40,2 g Salz 5,1 g Preis 4,40 € a, k GL, SO, MI, SL, G WE 1, 9, 15, 18, 28, 31	Schupfnudelpfanne mit Tomatensugo, grüner Salat mit Joghurt-Dressing Energie 633 Fett 24,9 g gesättigte Fettsäuren 2,6 g KH 80,5 g Zucker gesamt 20,5 g Eiweiß 17,8 g Salz 4 g Preis 4,40 € GL, EI, MI, G WE 1, 17, 28	Gebratene Jagdwurst mit fruchtiger Tomatensoße, dazu BIO-Nudeln Energie 818,2 Fett 47,1 g gesättigte Fettsäuren 10,8 g KH 69 g Zucker gesamt 6,7 g Eiweiß 28,4 g Salz 4,6 g Preis 4,40 € a, b, c, g GL, SO, SL, SN 17, 19, 22
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Putensteak, Asia Gemüse mit Jasminreis Energie 651,6 Fett 26 g gesättigte Fettsäuren 10 g KH 53,3 g Zucker gesamt 10,7 g Eiweiß 49,1 g Salz 3,4 g Preis 4,90 €	Geflügel-Frikadelle mit Soße, Rotkohl und BIO-Kartoffeln Energie 616,1 Fett 26,5 g gesättigte Fettsäuren 10,9 g KH 55,6 g Zucker gesamt 20,1 g Eiweiß 28 g Salz 3,9 g Preis 4,90 €	Sellerieschnitzel mit Rahmsauce, dazu Gemüse und BIO-Kartoffeln Energie 515,5 Fett 17,8 g gesättigte Fettsäuren 4,2 g KH 65,5 g Zucker gesamt 15,3 g Eiweiß 15,8 g Salz 3,1 g Preis 4,90 €	Seelachsfilet paniert mit Petersiliensauce und Erbsen, dazu BIO-Kartoffeln Energie 497,9 Fett 13,5 g gesättigte Fettsäuren 3,1 g KH 61,8 g Zucker gesamt 8 g Eiweiß 31,5 g Salz 2,6 g Preis 4,90 €	Überbackenes Putensteak mit Pfeffersauce, Bohnen und Püree Energie 469,6 Fett 10,5 g gesättigte Fettsäuren 5,9 g KH 38 g Zucker gesamt 7,7 g Eiweiß 54,8 g Salz 3 g Preis 4,90 €
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Lachs im Kräutermantel auf Schmorgurke und Röstitaler Energie 708,4 Fett 43,7 g gesättigte Fettsäuren 14,1 g KH 37,8 g Zucker gesamt 7,5 g Eiweiß 39,2 g Salz 4,2 g Preis 6,50 € a FI, SO, MI 1	Rotes LinsenCurry mit Hähnchen und Wildreis Energie 514 Fett 10 g gesättigte Fettsäuren 3,1 g KH 79,8 g Zucker gesamt 8,6 g Eiweiß 34 g Salz 1,6 g Preis 4,20 € a SO, SN 15, 28	Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und GemüseCousCous Energie 946,7 Fett 41,4 g gesättigte Fettsäuren 14,3 g KH 101 g Zucker gesamt 25,7 g Eiweiß 38,5 g Salz 7 g Preis 4,90 € b GL, MI, SL, G WE 1, 9, 17, 27, 31	Kartoffel-Taschen mit Frischkäse an Gorgonzola-Sahne-Sauce Energie 751,8 Fett 46,8 g gesättigte Fettsäuren 18,2 g KH 63,4 g Zucker gesamt 5,2 g Eiweiß 16 g Salz 5,3 g Preis 4,20 € a, c, e GL, SO, MI, SN, SU, G WE 1, 13, 17	Gegrillter Hokaido Kürbis mit Kokosnusssoße und Reis Energie 661,8 Fett 19 g gesättigte Fettsäuren 8,4 g KH 109 g Zucker gesamt 24,8 g Eiweiß 13 g Natrium 505,4 mg Preis 3,90 € c, m GL, MI, G WE 1



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

Bei Wünschen, Anregungen und Kritik schreiben Sie uns gerne an: slzb@widynski-roick.de