

Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 23.11.2026 bis 29.11.2026, 48. Kalenderwoche



PAUSEN PIRATEN | Eine Marke von Widynski & Roick

	Montag 23.11.2026	Dienstag 24.11.2026	Mittwoch 25.11.2026	Donnerstag 26.11.2026	Freitag 27.11.2026
Essen I	**Bunte Spiralnudeln mit fruchtige Tomaten-Paprikasoße, Reibekäse**	**Blumenkohl mit Kokos-Currysauce dazu Kartoffeln**	**Kicherbsencurry mit Karotte, Sellerie und Blumenkohl, Reis**	**Spaghetti mit Pesto-Rahmsoße, Reibekäse**	**Grießbrei, Kirschkompott**
Energie	402,2	444,9	202,7	628,3	639,3
Fett	13,1 g	12,7 g	9,8 g	14,2 g	15,8 g
gesättigte Fettsäure	7,3 g	5,3 g	1 g	4,6 g	9,5 g
KH	50,3 g	41,5 g	20,1 g	100,3 g	102,1 g
Zucker gesamt	1,4 g	10,1 g	2,7 g	2,1 g	65,1 g
Eiweiß	19,6 g	7,3 g	7,8 g	22,7 g	20,3 g
Salz	2,8 g	2,6 g	3,6 g	2,1 g	0,7 g
Zusatzstoffe	m	b, m	m	m	m
Allergene	GL, G WE	GL, SN, G GE	GL, SL, G HA	GL, SL, G WE, G HA	GL, MI, G WE
Informationen		17, 31		17	
Preis	5,20 €	5,20 €	5,20 €	5,20 €	5,20 €
Essen II	**Gemüsegulasch mit gebackene Kartoffelecken**	**Linsen Brätling, Tomatensoße, Reis**	**Thai Spice Sojahack mit Nudeln**	**Grillkartoffeln mit Ofengemüse (Kohlrabi/Möhre) und Rote Bete-Hummus**	**Karotten Gemüsecurry mit Rosmarinkartoffeln**
Energie	386,9	662,7	883,2	549,1	650,8
Fett	9,4 g	18,3 g	21,5 g	30,2 g	26,9 g
gesättigte Fettsäure	3,8 g	7 g	2,5 g	3,1 g	6,7 g
KH	65,3 g	95,2 g	97,4 g	54,3 g	53,6 g
Zucker gesamt	3,7 g	5,3 g	14,6 g	13 g	6,8 g
Eiweiß	7,8 g	27,4 g	65,4 g	13,4 g	14,5 g
Salz	1,9 g	2,6 g	6,1 g	3,7 g	5,1 g
Zusatzstoffe	m	m	m	m	m
Allergene	SL	GL, EI, G WE, G DI	GL, SO, G WE	SM	GL, SO, G WE
Informationen	17	17	17		17
Preis	5,35 €	5,35 €	5,35 €	5,35 €	5,35 €
Essen III	**Bratwurst vom Schwein, Soße, Sauerkraut, Kartoffeln**	**Schweinegulasch mit Paprika und Nudeln**	**2 Geflügelfrikadellen, Braune Soße, Maisgemüse, Kartoffeln**	**Chili con Carne(Schwein), Bio-Reis**	**Seelachsfilet mit Semmel-Tomatenkruste, dazu Dillsoße und BIO-Kartoffeln**
Energie	547,6	736,5	422,2	550,8	660
Fett	34 g	14,1 g	8,1 g	15 g	32,1 g
gesättigte Fettsäure	7,8 g	1,6 g	2,5 g	4,8 g	11,7 g
KH	42,8 g	96,7 g	58,4 g	81,5 g	61,3 g
Zucker gesamt	5,7 g	4,1 g	6,7 g	5,3 g	2,3 g
Eiweiß	16,3 g	17,1 g	26,9 g	21,3 g	30,5 g
Salz	5,5 g	3,8 g	4,2 g	2 g	3,6 g
Zusatzstoffe	m	m	m	b, k, m	a, m
Allergene	SL, SN	GL, SU, G WE	GL, MI, G WE	SN	GL, FI, SL, G WE
Informationen	9, 19, 22, 31	13, 17, 19	1, 16, 22, 34	19	
Preis	5,45 €	5,45 €	5,45 €	5,45 €	5,45 €
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	**Gnocchi mit Gorgonzola und Spinat**	**Thüringer Rostbrätl mit Zwiebelsauce und Bratkartoffeln**	**Wildgulasch, Rotkohl, Knöpfle**	**Erbseneintopf mit Bockwurst**	**"Piccata Milanese" vom Hähnchen mit BIO Nudeln, fruchtiger Tomatensauce und Rucolatopping**
Energie	729,1	650,4	510,1	602,5	896,8
Fett	21,4 g	34,9 g	13,8 g	38,6 g	17,6 g
gesättigte Fettsäure	16,4 g	3,6 g	3,1 g	13,1 g	4,1 g
KH	91,4 g	30,1 g	59 g	22 g	126,9 g
Zucker gesamt	7,2 g	0,8 g	13,9 g	3,9 g	5,3 g
Eiweiß	18,1 g	6,9 g	34 g	38,8 g	54,4 g
Salz	4,1 g	2,6 g	3,5 g	7,6 g	6,4 g
Preis	6,00 €	6,50 €	7,90 €	6,00 €	6,90 €

Legende der Zusatzstoffe a - mit Farbstoff, b - mit Konservierungsstoff, c - mit Antioxidationsmittel, d - mit Geschmacksverstärker, e - geschwefelt, f - geschwärzt , g - mit Phosphat, h - coffeinhaltig, i - chininhaltig, j - mit Süßungsmittel, k - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, l - gewachst, m - mit Jodsalz

Legende der Allergene GL - enth. Gluten, KR - enth. Krebstiere, EI - enth. Ei, FI - enth. Fisch, EN - enth. Erdnüsse, SO - enth. Soja (gen-tech-frei) , MI - enth. Milch einschl. Laktose, SF - enth. Schalenfrüchte, SL - enth. Sellerie, SN - enth. Senf , SM - enth. Sesam, SU - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, WE - enth. Weichtiere, LU - enth. Lupinen, G WE - enth. Weizen, G RO - enth. Roggen, G GE - enth. Gerste, G HA - enth. Hafer, G DI - enth. Dinkel, G KA - enth. Kamut, S MA - enth. Mandeln, S HA - enth. Haselnuss, S WA - enth. Walnuss, S CA - enth. Cashewnuss, S PE - enth. Pekannuss, S PA - enth. Paranuss, S PI - enth. Pistazie, S MC - enth. Macadamianuss

Legende der Informationen 1 - mit Milcheiweiß, 2 - enth. eine Phenylalaninquelle(Aspartam), 3 - mit Nitritpökelsalz, 4 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 5 - auf der Grundlage von Tafelsüße, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt, 8 - gentechnisch verändert, 9 - mit Stärke oder Pflanzenstärke, 10 - Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 11 - mit Eiklar, 12 - mit kakaohaltiger Fettglasur, 13 - mit Alkohol, 14 - Fisch, 15 - mit Geflügelfleischanteil, 16 - Geflügel, 17 - mit Knoblauch, 18 - Rindfleisch, 19 - mit Schwein oder tier. Fett, 20 - mit erhöhtem Tauringehalt, 21 - unter Schutzatmosphäre verpackt, 22 - z. T. fein zerkleinertes Fleisch, 23 - andere Fleischsorte, 24 - aus Fleischstücken zusammengefügt, 25 - aus Fischstücken zusammengefügt, 26 - enth. Glutamat, 27 - enth. Koriander, 28 - enth. Karotte, 29 - enth. Gemüse, 30 - enth. Hühnchenfleisch, 31 - enth. Mais, 32 - unter Verwendung von Sahne, 33 - enth. Molkeneiweiß, 34 - mit Milchpulver, 35 - enth. Pflanzeneiweiß, 36 - unter Verwendung von Milch, - enth. Persipan, - -, - -, - -, 37 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, - -, - -, n - enth. Süßholz, o - Enth. Süßholz. Bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden., - -, - -, p - Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen., q - mit zugesetzten Pflanzensterinen, - -, - -, 38 - aufgetaut, 39 - enth. Zutatenersatz, - -, - -, 40 - enth. zugesetzte Eiweiße, 41 - zugesetztes Wasser > 5%, - -, - -, 42 - Wursthülle ist nicht zum Verzehr geeignet, r - Enth. Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen., - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -, - -

Bio 20–49 %



Änderungen vorbehalten!

Anregungen und Lob bitte an: feedback@widynski-roick.de

DE-ÖKO-034