







# Mensa 2 / Olympiakantine

WIDYNSKI & ROICK

Speiseplan vom 18.02.2019 bis 24.02.2019, 8. Kalenderwoche

	Montag 18.2.2019	Dienstag 19.2.2019	Mittwoch 20.2.2019	Donnerstag 21.2.2019	Freitag 22.2.2019
	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	SL 17, 28	SL 17, 28	SL 17, 28	SL 17, 28	SL 17, 28
	Provenzalischer Gemüseeintopf mit Ciabattabrötchen Energie 585,9 Fett 28,2 g gesättigte Fettsäuren 4,4 g KH 66,3 g Zucker gesamt 20,7 g Eiweiß 12,5 g Salz 5,9 g Preis 3,60 €	Milchreis mit Zimt/Zucker und Apfelmus Energie 792 Fett 8,3 g gesättigte Fettsäuren 1,6 g KH 155,6 g Zucker gesamt 106,1 g Eiweiß 22,2 g Salz 0,7 g Preis 3,60 €	Blumenkohlcurry in Erdnuss-Kokossoße, dazu BIO-Kartoffeln Energie 763,5 Fett 48,1 g gesättigte Fettsäuren 22,1 g KH 58,3 g Zucker gesamt 23,1 g Eiweiß 20,6 g Salz 6 g Preis 3,60 €	Zwei gekochte Eier in Senfsoße mit Kartoffelpüree und Gemüse Energie 400,7 Fett 16,4 g gesättigte Fettsäuren 6,6 g KH 40,5 g Zucker gesamt 16,9 g Eiweiß 22,3 g Salz 1,3 g Preis 3,60 €	Panierte Jagdwurst (Schwein) mit fruchtiger Tomatensoße, dazu BIO-Nudeln Energie 967,9 Fett 51,4 g gesättigte Fettsäuren 11,4 g KH 91,1 g Zucker gesamt 7,2 g Eiweiß 33,4 g Salz 4,9 g Preis 3,60 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	GL, G WE, G GE 9, 17, 31	c, j MI 1	c, m EN, SN, G GE 9, 31	a, c, e EI, MI, SN, SU 1, 21, 31	a, b, c, g GL, EI, SL, SN, G WE 17, 19, 22
	Schollenfilet gebraten, Remouladensoße, Bratkartoffeln Energie 1219,7 Fett 71,9 g gesättigte Fettsäuren 10,5 g KH 87,4 g Zucker gesamt 14,2 g Eiweiß 51,6 g Salz 6,1 g Preis 4,40 €	Currywurst mit Currysoße, BIO-Backkartoffeln, Salatbeilage Energie 1000,6 Fett 60,5 g gesättigte Fettsäuren 16,3 g KH 87,4 g Zucker gesamt 34,5 g Eiweiß 24,2 g Salz 5,9 g Preis 4,40 €	Schweinesteak in der Käse-Eihülle mit Tomatensoße und Erbsen, SpiraInudeln Energie 949,7 Fett 38,3 g gesättigte Fettsäuren 16,4 g KH 87,3 g Zucker gesamt 9,9 g Eiweiß 63,9 g Salz 3,9 g Preis 4,40 €	Seelachsfilet mit Käse gebacken, Julienne-Gemüse in heller Soße und BIO-Reis Energie 605,4 Fett 15,1 g gesättigte Fettsäuren 6,3 g KH 77,4 g Zucker gesamt 11,3 g Eiweiß 37,9 g Salz 3,7 g Preis 4,40 €	BIO-Couscousgemüsepfanne, dazu Joghurt dip und Farmersalat Energie 736,1 Fett 29,5 g gesättigte Fettsäuren 4,6 g KH 93,4 g Zucker gesamt 23,6 g Eiweiß 19,4 g Salz 2,9 g Preis 4,40 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c, j, l GL, EI, FI, MI, SN, G WE 1, 19	b, c, e, g, k MI, SL, SN, SU 1, 19	a, b GL, EI, MI, G WE 1, 19, 36	a GL, FI, MI, G WE 1, 14, 21, 28	a, b, c, j, k GL, EI, MI, SL, SN, G WE 1
	Schweinegulasch mit Champignons und Paprika, dazu BIO-Nudeln Energie 1045,1 Fett 55,2 g gesättigte Fettsäuren 17 g KH 85,1 g Zucker gesamt 9,8 g Eiweiß 50,4 g Salz 3,9 g Preis 4,90 €	Putenbraten mit Bratensoße, Gemüse der Saison und BIO-Reis Energie 501,6 Fett 4,3 g gesättigte Fettsäuren 1,9 g KH 75,8 g Zucker gesamt 7,3 g Eiweiß 36,4 g Salz 1,9 g Preis 4,90 €	Hähnchenbrustfilet im Knuspermantel mit Geflügelsoße, Maisgemüse, dazu BIO-Nudeln Energie 796,3 Fett 14,2 g gesättigte Fettsäuren 5,1 g KH 112,6 g Zucker gesamt 8,2 g Eiweiß 43,1 g Salz 3,9 g Preis 4,90 €	Rindergulasch mit Rotkohl und BIO-Nudeln Energie 841,5 Fett 29 g gesättigte Fettsäuren 11 g KH 108,9 g Zucker gesamt 20,2 g Eiweiß 32,3 g Salz 3,1 g Preis 4,90 €	Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" mit Champignons, dazu BIO-Reis Energie 782,8 Fett 37,9 g gesättigte Fettsäuren 13,7 g KH 69 g Zucker gesamt 0,8 g Eiweiß 39,9 g Salz 2,9 g Preis 4,90 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen					
	Hähnchenbrust "Hawaii" auf fruchtiger Currysauce und Reis Energie 596,6 Fett 18,7 g gesättigte Fettsäuren 8,2 g KH 65,5 g Zucker gesamt 12,7 g Eiweiß 40,3 g Salz 3 g Preis 4,40 €	Pasta Putanesca aus dem Wok dazu 1 Dessert Energie 891,6 Fett 35,3 g gesättigte Fettsäuren 8,9 g KH 111,1 g Zucker gesamt 36,5 g Eiweiß 21 g Salz 9,9 g Preis 4,40 €	geschmorte Riesenhaxe auf Specksauerkraut mit Senfsoße und Erbspüree Energie 1505,7 Fett 90 g gesättigte Fettsäuren 34,1 g KH 41,3 g Zucker gesamt 9,6 g Eiweiß 128,8 g Salz 10,8 g Preis 5,50 €	Nasi Goreng aus dem Wok wahlweise mit Hähnchen oder Schwein Energie 746,7 Fett 13,3 g gesättigte Fettsäuren 4,3 g KH 71,6 g Zucker gesamt 9,8 g Eiweiß 83,9 g Salz 3,4 g Preis 4,90 €	Sauerbraten vom Rind mit Soße, Rotkohl und Knödel Energie 620,2 Fett 17,5 g gesättigte Fettsäuren 7,4 g KH 68,1 g Zucker gesamt 23,2 g Eiweiß 40,6 g Natrium 4,6 g Preis 5,80 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c MI, SL 1, 9, 16, 21, 28, 31	c, e GL, MI, SF, SU, G WE, S MA 1, 9, 13, 17, 18, 31	a, b, c, e, m SL, SN, SU 9, 19, 28, 31	GL, SO, SL, G WE 16	a, b, c, e, k GL, EI, MI, SL, SU, G WE 1, 13, 18, 28

**Widynski & Roick GmbH**  
 c/o Schul- und Leistungssportzentrum Berlin  
 Fritz-Lesch-Str. 35  
 13053 Berlin  
 Betriebsleiter: Herr Nimz  
 Telefon: 030 / 97603265  
 slzb@widynski-roick.de

Es ist unser Ziel, Ihnen eine qualitativ hochwertige Dienstleistung zu bieten. Wir nehmen Ihre Anregungen, Hinweise, Lob und Kritik gerne an. Senden Sie uns dazu eine E-Mail an: [feedback@widynski-roick.de](mailto:feedback@widynski-roick.de)



\* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten