Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 18.03.2024 bis 24.03.2024, 12. Kalenderwoche

	Montag 18.3.2024	Dienstag 19.3.2024	Mittwoch 20.3.2024	Donnerstag 21.3.2024	Freitag 22.3.2024
	Suppe nach Angebot	Suppe nach Angebot	Suppe nach Angebot	Suppe nach Angebot	Suppe nach Angebot
Energie	69,7	69,7	69,7	69,7	69,7
Fett	5,5 g	5,5 g	5,5 g	5,5 g	5,5 g
gesättigte Fettsäure	0,8 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g
KH	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g
Zucker gesamt	2,7 g	2,7 g	2,7 g	2,7 g	2,7 g
Eiweiß	1,3 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g
Salz	2,5 g	2,5 g	2,5 g	2,5 g	2,5 g
Zusatzstoffe					
Allergene					
Preis	1,50 €	1,50 €	1,50 €	1,50 €	1,50 €
Informationen	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31
	Eintopf von BIO-Linsen und BIO-Gemüse, BIO-Roggen Vollkornbrot	BIO-Quark mit Kräutern, BIO-Kartoffeln, BIO-Rohkost Apfel-Möhre	Gebackene Frühlingsrolle, Wok-Gemüse in Süß Sauer Soße,, Gedämpfter BIO-Parboiled Reis	Currygemüse (Erbsen,Weißkohl,Karotte) mit BIO-Couscous, Joghurtdip	BIO- Vollkorn- Spiralnudeln mit BIO-Gemüse (Möhre, Sellerie, Lauch), fruchtige Tomatensoße
Energie	341,7	252,1	515,7	573,4	330
Fett	5,3 g	0,6 g	12,4 g	16,8 g	5,2 g
gesättigte Fettsäure	0,5 g	0,4 g	1 g	3,1 g	0,5 g
KH	54,4 g	37,4 g	87,4 g	83,3 g	55,6 g
Zucker gesamt	3,4 g	7,2 g	11 g	11,4 g	3,1 g
Eiweiß	17,3 g	21,3 g	12,4 g	19,7 g	13,9 g
Salz	2 g	2 g	2,5 g	4,4 g	1,8 g
Zusatzstoffe	m	m	b, c, e, m	m	m
Allergene	GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA	MI	GL, EI, SO, SU, G WE	GL, MI, SN, G WE	GL, SL, G WE
Preis	4,80 €	4,80 €	4,60 €	4,80 €	4,80 €
Informationen	17	1	9, 17, 31	1, 28	
	BIO-Linguine Nudeln, Provenzalisches Gemüse, Rucola	Paprika-Möhren-Pilaw mit BIO Hirse, Petersiliensoße, Bio Rohkost Apfel-Möhre und Sonnenblumenkerne	Curry mit BIO-Kichererbsen, Paprika und Blumenkohl,Bio Reis, Cherry-Kirschtomaten	Bio-Tomatengemüse mit gr. Bohnen und Kartoffelwürfel, dazu 3 Falaffelbällchen	Kartoffelgulasch vegan, Gebackene Rotkohl-Ecken aus dem Ofen, Schnittlauch
Energie	453,3	232,8	456	308,8	250,9
Fett	12,4 g	6,3 g	8,3 g	16,1 g	8,9 g
gesättigte Fettsäure	1,8 g	0,8 g	1,1 g	1,4 g	0,7 g
KH	68,7 g	80,1 g	77,6 g	31,2 g	34,4 g
Zucker gesamt	7,6 g	7 g	5,1 g	4 g	7,9 g
Eiweiß	13,9 g	6,5 g	15,8 g	7,7 g	6,6 g
Salz	2,7 g	2 g	1,5 g	5,4 g	1,9 g
Zusatzstoffe	a, m	m	c, e, m	m	m
Allergene	GL, G WE		SL, SN, SU	GL, SL, G WE	SL
Preis	5,50 €	5,50 €	5,50 €	5,50 €	5,50 €
Informationen	17	17, 28, 31	28		17, 28, 29
	Geflügelbratwurst, Braune Soße, Erbsen-Karottengemüse, BIO-Backkartoffeln	Kasselerrückenbraten(Schwein) mit Kasselersoße, Sauerkraut und BIO-Kartoffeln	Hühnerfrikassee(Erbse/Möhre), gedämpfter BIO-Parboiled Reis, Kirschtomaten	Seelachsfilet in Knusperpanade, vegane Dillsoße,BIO-Kartoffeln,Salat aus Bio Gurken	Wurstgulasch, BIO-Nudeln
Energie	519,5	419,2	304,4	351,3	550,2
Fett	25,9 g	11,9 g	4,1 g	4,2 g	16,7 g
gesättigte Fettsäure	9,3 g	3 g	0,8 g	0,5 g	4,1 g
KH	47,2 g	45,2 g	52,3 g	95,2 g	75,5 g
Zucker gesamt	9,1 g	9 g	1,7 g	2,8 g	5,9 g
Eiweiß	22,8 g	29,6 g	13,5 g	23,6 g	22,9 g
Salz	5,8 g	6,9 g	1,6 g	2,8 g	3,6 g
Zusatzstoffe					
Allergene					
Preis	6,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €
Informationen					
	Gebackene Kichererbsenbällchen auf Gurken-Tabouleh (BIO-Couscous) und Kräuterdip	Kohlroulade mit Kümmelsoße, Schmorkohl, Salzkartoffeln und Speck	Soljanka mit Sauerrahm und Zitrone	Rindergulasch mit Apfelrotkohl, Spätzle	Die W&R-Currywurst mit hauseigener Soße, Gebackene Kartoffelspalten und Weißkrautsalat
Energie	1205	583,4	558,8	649,4	848,3
Fett	82,3 g	31,1 g	39,6 g	28,4 g	45,9 g
gesättigte Fettsäure	6,7 g	10,7 g	12 g	8,4 g	20,5 g
KH	90,8 g	51,6 g	23,6 g	64,1 g	81,3 g
Zucker gesamt	15 g	11,9 g	20,3 g	9,7 g	24,3 g
Eiweiß	19,9 g	21,3 g	25,2 g	28,9 g	25 g
Salz	5,6 g	3,1 g	4,9 g	4 g	
Natrium					25 g
Zusatzstoffe	b, m	b, c, m	b, c, e, g, j, k, m	c, e, m	g
Allergene	GL, SO, SL, SN, G WE	GL, G WE	MI, SL, SN, SU	GL, EI, MI, SN, SU, G WE	GL, SN, G WE
Preis	7,00 €	6,00 €	5,00 €	7,50 €	7,00 €
Informationen	17	19, 28	3, 19, 22	1, 9, 13, 17, 18, 31	19

Widynksi & Roick GmbH
c/o Schul- und Leistungssportzentrum Berlin
Fritz-Lesch-Str. 35
13053 Berlin
Betriebsleiter: Stephan Tzschoppe
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**

DE-ÖKO-034*

* gilt nur für die mit „BIO" gekennzeichneten Menükomponenten

Spuren von Allergenen werden nicht ausgewiesen! Bitte fragen Sie unsere Mitarbeiter für weitere Auskünfte.

14.03.2024

Änderungen vorbehalten.