



Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 22.04.2024 bis 28.04.2024, 17. Kalenderwoche



	Montag 22.4.2024	Dienstag 23.4.2024	Mittwoch 24.4.2024	Donnerstag 25.4.2024	Freitag 26.4.2024
	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,70 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,70 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,70 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,70 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,70 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31
	Gemüseplatte (Brokkoli-Blumenkohl-Karottengemüse) Holländische Soße, BIO-Kartoffeln gedämpft Energie 318,3 Fett 11,8 g gesättigte Fettsäure 7,5 g KH 42,2 g Zucker gesamt 1,6 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,8 g Preis 5,50 €	Eier in süß-saurer Senfsoße mit BIO-Karotten und Bio-Kartoffeln Energie 430,3 Fett 17,3 g gesättigte Fettsäure 4,7 g KH 102,7 g Zucker gesamt 12,7 g Eiweiß 16,3 g Salz 3,2 g Preis 5,50 €	Eierpfannkuchen, BIO-Apfelmark ungesüßt Energie 607,5 Fett 14,2 g gesättigte Fettsäure 4,2 g KH 90,9 g Zucker gesamt 23,1 g Eiweiß 21,5 g Salz 1,8 g Preis 5,50 €	Spinat-BIO Spätzle mit Käse und Tomatensoße Energie 565,6 Fett 26,2 g gesättigte Fettsäure 14,1 g KH 54,7 g Zucker gesamt 5,4 g Eiweiß 25,2 g Salz 3,1 g Preis 5,50 €	BIO-Vollkorn Spaghetti Nudel, Vegane Linsenbolognese, Möhre und Zwiebeln Energie 285,2 Fett 2,9 g gesättigte Fettsäure 0,4 g KH 51,1 g Zucker gesamt 5,2 g Eiweiß 12,2 g Salz 1,7 g Preis 5,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, m EI, MI 1	m EI, MI, SN	GL, EI, MI, G WE	a, m GL, EI, MI, G WE 11, 17	m GL, G WE 17
	(Soja) Chili sin Carne mit BIO-Gemüse (Kidneybohne, Paprika) und BIO Kartoffeln Energie 196,1 Fett 1,1 g gesättigte Fettsäure 0,2 g KH 34,8 g Zucker gesamt 5,1 g Eiweiß 9,9 g Salz 1,7 g Preis 6,00 €	Falaffelbällchen mit Gemüsesoße (Lauch, Möhre, Sellerie) und Gedämpfter BIO-Parboiled Reis Energie 457,6 Fett 6,7 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 84,5 g Zucker gesamt 5,1 g Eiweiß 12 g Salz 2,2 g Preis 6,00 €	Eintopf von rote Linsen mit BIO-Gemüse(Tomate, Sellerie, Möhre) Scheibe BIO-Vollkornbrot Energie 257,4 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäure 0,4 g KH 39,3 g Zucker gesamt 3,1 g Eiweiß 11,8 g Salz 2,7 g Preis 6,00 €	Kartoffel-Chili mit BIO-Tofu und geröstete Sonnenblumenkerne Energie 464,5 Fett 18,7 g gesättigte Fettsäure 2 g KH 48,9 g Zucker gesamt 8 g Eiweiß 23,5 g Salz 1,2 g Preis 6,00 €	Broccoli-Pfanne mit BIO-Kichererbsen, Bio-Kartoffelpüree Energie 277,9 Fett 6,2 g gesättigte Fettsäure 2 g KH 49,1 g Zucker gesamt 4,4 g Eiweiß 12,6 g Salz 2,4 g Preis 6,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	e, m SO, SU 9, 31	m GL, SL, G WE	m GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA 17	b, k, m SO, SN	m MI 31
	Geflügelfrikadelle, Geflügelsoße, Bio Mais, Bio Kartoffeln Energie 429,3 Fett 12,6 g gesättigte Fettsäure 5,6 g KH 50,9 g Zucker gesamt 6,1 g Eiweiß 26,6 g Salz 3,1 g Preis 6,50 €	Reispfanne mit Hähnchen, Erbsen und Bohnensprossen dazu Ingwer- Mangosose süß-sauer Energie 392,4 Fett 5,7 g gesättigte Fettsäure 1,9 g KH 62,3 g Zucker gesamt 19 g Eiweiß 21,3 g Salz 1,4 g Preis 6,50 €	Wildlachsfilet-Würfel, MSC natur, Tomatensoße, BIO Penne Rigate, Gurkensalat mit Dill Energie 477,1 Fett 8,6 g gesättigte Fettsäure 1,9 g KH 71,7 g Zucker gesamt 3,6 g Eiweiß 25,4 g Salz 4,7 g Preis 6,50 €	BIO-Vollkorn Spaghetti Nudel mit Bolognese mit Hackfleisch vom Rind mit Möhren, Sellerie und Zwiebeln und BIO-Käse Gouda gerieben Energie 413 Fett 13,6 g gesättigte Fettsäure 5,4 g KH 48,2 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 23,1 g Salz 3,3 g Preis 6,50 €	Gulaschsuppe vom Schwein mit schwarzen Bohnen und Brötchen Energie 702,8 Fett 24,8 g gesättigte Fettsäure 9,1 g KH 81,2 g Zucker gesamt 8,9 g Eiweiß 37,1 g Salz 3,7 g Preis 6,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen					
	Kohlroulade mit Kümmelsoße, Schmorkohl, Salzkartoffeln und Speck Energie 583,4 Fett 31,1 g gesättigte Fettsäure 10,7 g KH 51,6 g Zucker gesamt 11,9 g Eiweiß 21,3 g Salz 3,1 g Preis 6,00 €	Beelitzer Spargel mit Soße Hollandaise und Kartoffeln Energie 242,1 Fett 8,9 g gesättigte Fettsäure 5,9 g KH 30,9 g Zucker gesamt 4,4 g Eiweiß 7,7 g Salz 1,1 g Preis 7,50 €	Rindergulasch mit Apfelrotkohl, Spätzle Energie 497,4 Fett 12,5 g gesättigte Fettsäure 3,9 g KH 70,2 g Zucker gesamt 8,9 g Eiweiß 24,3 g Salz 2,4 g Preis 7,50 €	Soljanka mit Sauerrahm und Zitrone Energie 558,8 Fett 39,6 g gesättigte Fettsäure 12 g KH 23,6 g Zucker gesamt 20,3 g Eiweiß 25,2 g Salz 4,9 g Preis 5,50 €	Crispy Selachs mit Remouladensoße und Kartoffelsalat Energie 575,9 Fett 30,1 g gesättigte Fettsäure 6,3 g KH 51,5 g Zucker gesamt 9,9 g Eiweiß 20,7 g Natrium 20,7 g Preis 7,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, c, m GL, G WE 19, 28	m EI, MI 1	j, k, m GL, EI, G WE 9, 17, 18, 31	b, c, e, g, j, k, m MI, SL, SN, SU 3, 19, 22	a, c, e, j, k, l, m GL, EI, FI, MI, SN, SU, G WE 1

Widynski & 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



* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten