



Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 23.03.2026 bis 29.03.2026, 13. Kalenderwoche



Eine Marke von
Widynski & Roick

	Montag 23.3.2026	Dienstag 24.3.2026	Mittwoch 25.3.2026	Donnerstag 26.3.2026	Freitag 27.3.2026
Essen I Zusatzstoffe Allergene Informationen	Grüne Bohneneintopf mit BIO-Kartoffeln und Vollkornbrot Energie 271 Fett 7,6 g gesättigte Fettsäuren 0,6 g KH 39,2 g Zucker gesamt 3,1 g Eiweiß 9,9 g Salz 2,9 g GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA m, 28, 31 Preis 5,20 €	Tortellini mit Käsefüllung dazu Tomatensoße, Salat Energie 654,6 Fett 17,2 g gesättigte Fettsäuren 4,8 g KH 104,9 g Zucker gesamt 13,3 g Eiweiß 18,6 g Salz 3 g GL, EI, MI, G WE 9, m, 17, 31 5,20 €	Chili sin Carne mit Soja, Paprika, Mais und Reis Energie 293,3 Fett 1,3 g gesättigte Fettsäuren 0,2 g KH 58,1 g Zucker gesamt 4,2 g Eiweiß 10,6 g Salz 1,2 g SO, SU 9, m, 31 5,20 €	Kartoffelfrischkäsetaschen mit Kaisergemüse, Sauce Hollandaise, Reis Energie 636,1 Fett 20,1 g gesättigte Fettsäuren 8,3 g KH 98,4 g Zucker gesamt 4,9 g Eiweiß 10,6 g Salz 1,6 g EI, MI 1, m 5,20 €	Bunte Nudeln, Käse-Sahne-Sauce, Buttererbsen, Röstzwiebeln Energie 585,3 Fett 13,3 g gesättigte Fettsäuren 5,8 g KH 91,3 g Zucker gesamt 3,3 g Eiweiß 23,4 g Salz 4,8 g GL, MI, SL, G WE, G HA m 5,20 €
Essen II Zusatzstoffe Allergene Informationen	Ratatouille(Paprika/Zucchini/Aubergine), Naturreis Energie 98,6 Fett 5,7 g gesättigte Fettsäuren 0,6 g KH 8,2 g Zucker gesamt 4,5 g Eiweiß 2,9 g Salz 2 g a, e SU m, 17 Preis 5,35 €	Kürbiscurry mit Rosmarinkartoffeln Energie 713,8 Fett 27,1 g gesättigte Fettsäuren 9,2 g KH 55,6 g Zucker gesamt 19,5 g Eiweiß 8,2 g Salz 4,4 g GL, SN, G GE m, 17 5,35 €	Gefüllte Paprikaschote(Gemüse), Tomatensoße, Kartoffeln Energie 545,2 Fett 9 g gesättigte Fettsäuren 1 g KH 96,8 g Zucker gesamt 10,1 g Eiweiß 15,2 g Salz 4,3 g GL, SL, SN, G WE m, 17 5,35 €	Gemüsebolognese(Sellerie/Kartotte/Lauch), bunte Spirelli Energie 304 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäuren 0,5 g KH 52,2 g Zucker gesamt 4,6 g Eiweiß 10,3 g Salz 2,4 g GL, SL, G WE m, 17 5,35 €	Schmorkohl mit Sojahack, BIO Kartoffeln Energie 303,4 Fett 8 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 39,6 g Zucker gesamt 8,7 g Eiweiß 15,2 g Salz 3 g SO 9, m, 31 5,35 €
Essen III Zusatzstoffe Allergene Informationen	Wurstgulasch mit Paprika, Spiralnudeln - Fusilli Energie 649,1 Fett 23,3 g gesättigte Fettsäuren 5,4 g KH 83,2 g Zucker gesamt 10,3 g Eiweiß 25,6 g Salz 3,8 g b, c, g, k GL, SL, SN, G WE m Preis 5,45 €	Hühnerfrikassee mit Reis Energie 468,9 Fett 8 g gesättigte Fettsäuren 1,6 g KH 73,1 g Zucker gesamt 3,3 g Eiweiß 24,5 g Salz 3,1 g GL, G WE m, 16, 17, 30 5,45 €	Hähnchenbrust,Limetten-Kokossoße, Brokkoli und Reis Energie 805,6 Fett 14,2 g gesättigte Fettsäuren 8,8 g KH 86,5 g Zucker gesamt 1,6 g Eiweiß 32,1 g Salz 3,3 g GL, G WE m, 16, 17, 30 5,45 €	Bolognese (Rind), Nudeln, Reibekäse Energie 706 Fett 21,2 g gesättigte Fettsäuren 6,7 g KH 92,8 g Zucker gesamt 6 g Eiweiß 33,4 g Salz 5,1 g GL, SL, G WE 9, m, 17, 18, 22, 31 5,45 €	Schellfisch pan., Dillsoße, Kartoffelpüree Energie 455,8 Fett 17,1 g gesättigte Fettsäuren 3,2 g KH 56,7 g Zucker gesamt 5,8 g Eiweiß 19,7 g Salz 2,2 g FI, MI, SL m 5,45 €
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Gemüse-Knusperkroketten (Blumenkohl, Erbse, Sellerie), Kräutermayonnaise, Kichererbsensalat Energie 718,8 Fett 54,6 g gesättigte Fettsäuren 5,9 g KH 44,3 g Zucker gesamt 5,8 g Eiweiß 11,2 g Salz 3 g Preis 7,00 €	Rotbarschfilet in Eihülle, scharfe Tomatensoße, Basilikum Spaghet Energie 642,3 Fett 19,1 g gesättigte Fettsäuren 2,9 g KH 77,1 g Zucker gesamt 5,6 g Eiweiß 38,7 g Salz 4 g 7,50 €	Keine Aktion/Präsentationsprüfungen 0,00 €	Keine Aktion/Präsentationsprüfungen 0,00 €	Hähnchen Teriyaki, Wok-Gemüse(Chinakohl,Erbsschote, Brokkoli), Duftreis Energie 622 Fett 21,7 g gesättigte Fettsäuren 4,9 g KH 76,6 g Zucker gesamt 13,2 g Eiweiß 29 g Salz 3,1 g 7,50 €

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

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. Haselnüsse, S WA - enth. Walnüsse, S CA - enth. Cashewnüsse, S PE - enth. Pekannüsse, S PA - enth. Paranüsse, S PI - enth. Pistazie, S MC - enth. Macadamianüsse

Legende der Informationen 1 - mit Milcheiweiß, 2 - enth. eine Phenylalaninquelle(Apartam), 3 - mit Natriumpolysalz, 4 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 5 - auf der Grundlage von Tafelsüße, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus genteich. veränderten Lebensmitteln hergestellt, 8 - gentechnisch verändert, 9 - mit Stärke oder Pflanzenstärke, m - mit Jodsalz, 10 - Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 11 - mit Eiklar, 12 - mit kalohaltiger 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. Korander, 28 - enth. Karotte, 29 - enth. Gemüse, 30 - enth. Hühnerfleisch, 31 - enth. Mais, 32 - unter Verwendung von Sahne, 33 - enth. Molkenweiß, 34 - mit Milchpulver, 35 - enth. Pflanzenweiß, 36 - unter Verwendung von Milch, - enth. Persipan, - - - - - 37 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, - - - - - 38 - Enth. Sulfholz, 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. Zitrusensäure, - - - - - 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, - - - - -

