








# Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 30.09.2024 bis 06.10.2024, 40. Kalenderwoche



	Montag 30.9.2024	Dienstag 1.10.2024	Mittwoch 2.10.2024	Donnerstag 3.10.2024	Freitag 4.10.2024
	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4,9 Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4,9 Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4,9 Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4,9 Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4,9 Zucker gesamt 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 310,3 Fett 11,8 g gesättigte Fettsäuren 7,5 g KH 42,2 g Zucker gesamt 1,6 g Eiweiß 9,1 g Salz 1,8 g Preis 5,50 €	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Bärlauchsoße und BIO-Kartoffeln Energie 488,9 Fett 16,1 g gesättigte Fettsäuren 9 g KH 67,1 g Zucker gesamt 8,6 g Eiweiß 15,6 g Salz 4,6 g Preis 5,50 €	Milchreis mit Apfelmus, Zucker und Zimt Energie 669,2 Fett 7,7 g gesättigte Fettsäuren 4,5 g KH 127,6 g Zucker gesamt 66 g Eiweiß 19,6 g Salz 0,6 g Preis 5,50 €	3. Oktober Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 0,00 €	Brückentag Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 3,60 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, m EI, MI 1	a, m GL, EI, MI, G WE 17	c, m MI		
	Kartoffelpfanne mit Paprika, Tomate, Sellerie und Salsa Energie 303,8 Fett 10,9 g gesättigte Fettsäuren 1,2 g KH 42,1 g Zucker gesamt 1,0 g Eiweiß 6,8 g Salz 2,4 g Preis 6,00 €	BIO Linguine mit Pesto und Gemüsestroh Energie 734,5 Fett 29,4 g gesättigte Fettsäuren 3,9 g KH 94,3 g Zucker gesamt 3,8 g Eiweiß 21,3 g Salz 1,9 g Preis 6,00 €	Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln, Roggenvollkornbrot, Cherry Tomaten Energie 194,8 Fett 4,8 g gesättigte Fettsäuren 0,4 g KH 29,4 g Zucker gesamt 3,3 g Eiweiß 7,2 g Salz 1,9 g Preis 6,00 €	Feiertag Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 0,00 €	Brückentag Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 4,40 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, e, m SL, SU 17	m GL, MI, SF, SL, G WE, S CA 17, 28	m GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA 28, 31		
	Hühnergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Gouda gerieben Energie 514,3 Fett 10,3 g gesättigte Fettsäuren 3,4 g KH 71,4 g Zucker gesamt 3,8 g Eiweiß 32,5 g Salz 3,4 g Preis 6,50 €	Soße nach Carbonara Art mit Kochschinken (Schwein) und Bio Nudeln Energie 873,1 Fett 34,2 g gesättigte Fettsäuren 12 g KH 108,7 g Zucker gesamt 5,6 g Eiweiß 30,8 g Salz 7,1 g Preis 6,50 €	Hähnchenschnitzel, Bratensoße, Grüne Bohnen, Kartoffeln Energie 455,6 Fett 11,6 g gesättigte Fettsäuren 2,9 g KH 61,7 g Zucker gesamt 5,6 g Eiweiß 24,4 g Salz 3,5 g Preis 6,50 €	gedünsteter Seelachs, Dillsoße, Kartoffeln Energie 332,2 Fett 7,5 g gesättigte Fettsäuren 1,2 g KH 90,7 g Zucker gesamt 2,3 g Eiweiß 26,3 g Salz 3 g Preis 6,50 €	Klopse Königsberger Art (Schweinehackfleisch), Kapernsoße, Kartoffeln Energie 492,4 Fett 18,6 g gesättigte Fettsäuren 7,7 g KH 119 g Zucker gesamt 4,4 g Eiweiß 21,7 g Salz 4,6 g Preis 6,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, c, g, m GL, G WE 19	a, b, c, e, m MI, SL, SN, SU 9, 18, 31	m MI, SL 19		
	Rote Beete Gnoccis dazu gebratene Speckscheiben, Salat Energie 456,1 Fett 15,5 g gesättigte Fettsäuren 5,4 g KH 62,3 g Zucker gesamt 13,9 g Eiweiß 14,1 g Salz 0,5 g Preis 6,90 €	Sauerbraten vom Rind mit Apfelrotkohl und Thüringer Klößen Energie 649,9 Fett 21,5 g gesättigte Fettsäuren 6,2 g KH 69,4 g Zucker gesamt 19 g Eiweiß 43,3 g Salz 4 g Preis 8,90 €	geschmorte Schweinbäckchen in eigener Sauce mit Röstgemüse und Kartoffelstampf Energie 802,2 Fett 59,9 g gesättigte Fettsäuren 29 g KH 29,2 g Zucker gesamt 9 g Eiweiß 36,6 g Salz 0,8 g Preis 7,90 €	Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 0,00 €	Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Natrium 0 Preis 0,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, c, g, m GL, G WE 19	a, b, c, e, m MI, SL, SN, SU 9, 18, 31	m MI, SL 19		

**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](mailto:feedback@widynski-roick.de)



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