








Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 18.11.2024 bis 24.11.2024, 47. Kalenderwoche



	Montag 18.11.2024	Dienstag 19.11.2024	Mittwoch 20.11.2024	Donnerstag 21.11.2024	Freitag 22.11.2024
	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4 g 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 g 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 g 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 g 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 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,70 €
	Spaghetti, Tomatenragout mit Kirschtomaten, Geriebener Gouda Energie 397,9 Fett 6,6 g gesättigte Fettsäuren 2,4 g KH 67,9 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 14,9 g Salz 2,8 g Preis 5,20 €	Asia-Reispfanne, Süß-sauer Soße Energie 653 Fett 20,5 g gesättigte Fettsäuren 1,7 g KH 102,5 g Zucker gesamt 16,4 g Eiweiß 12,6 g Salz 2,8 g Preis 5,20 €	Pastinaken-Steckrüben-Rösti, Schnittlauchsoße, Kürbis-Kartoffel-Püree Energie 431,1 Fett 20 g gesättigte Fettsäuren 5,8 g KH 104 g Zucker gesamt 6,5 g Eiweiß 9,2 g Salz 3,3 g Preis 5,20 €	Bunte Nudeln, Käse-Sahne-Sauce, Buttererbsen, Röstzwiebeln Energie 622,3 Fett 16,6 g gesättigte Fettsäuren 9,5 g KH 91,8 g Zucker gesamt 5,9 g Eiweiß 24,8 g Salz 2,8 g Preis 5,20 €	BIO-Gemüse Eintopf (Karotte, Lauch, Sellerie) mit BIO-Kartoffel, Scheibe BIO-Vollkornbrot Energie 161,5 Fett 3,5 g gesättigte Fettsäuren 0,3 g KH 26,8 g Zucker gesamt 1,4 g Eiweiß 4,9 g Salz 2,7 g Preis 5,20 €
	Blumenkohl-Curry, Duftreis Energie 747,2 Fett 21,6 g gesättigte Fettsäuren 8,3 g KH 73,5 g Zucker gesamt 8,2 g Eiweiß 13 g Salz 5,3 g Preis 5,35 €	Rote Linsen Fenchel Eintopf, Scheibe BIO-Vollkornbrot Energie 436,6 Fett 12,8 g gesättigte Fettsäuren 1,8 g KH 56,2 g Zucker gesamt 7,5 g Eiweiß 23,5 g Salz 5,4 g Preis 5,35 €	Spaghetti mit Bärlauchsoße (pflanzlich) dazu Ofen-Karotten und Sesam Energie 629,1 Fett 12,4 g gesättigte Fettsäuren 1,3 g KH 153 g Zucker gesamt 7,2 g Eiweiß 19,2 g Salz 2,5 g Preis 5,35 €	Orientalischer Bulgur, gebratenes Gemüse (Weißkohl/Möhre/Erbse/Paprika) Zitronen-Kräuter Yofu Energie 106,4 Fett 4,5 g gesättigte Fettsäuren 0,6 g KH 8,3 g Zucker gesamt 4,4 g Eiweiß 6,8 g Salz 1,9 g Preis 5,35 €	Ratatouille provenzial mit Reis Energie 395,6 Fett 18,1 g gesättigte Fettsäuren 1,5 g KH 42,2 g Zucker gesamt 11,2 g Eiweiß 10,9 g Salz 3,8 g Preis 5,35 €
	Bratwurst, Sauerkraut, Soße, Petersilienkartoffeln Energie 604,9 Fett 37,8 g gesättigte Fettsäuren 8,6 g KH 46,4 g Zucker gesamt 7,4 g Eiweiß 17,9 g Salz 5,8 g Preis 5,45 €	Rindergulasch, Möhren, BIO-Kartoffeln Energie 339,8 Fett 9,1 g gesättigte Fettsäuren 2,4 g KH 45,5 g Zucker gesamt 10,4 g Eiweiß 15,5 g Salz 1,8 g Preis 5,45 €	Hähnchenbrust, Geflügelsoße, Blumenkohl, gedämpfter Parboiled Reis Energie 447,1 Fett 4,2 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 71 g Zucker gesamt 0,8 g Eiweiß 30,5 g Salz 2 g Preis 5,45 €	Seelachsfil.Crispy-Fisch MSC, Dillsoße, Backkartoffeln Energie 515,6 Fett 18,6 g gesättigte Fettsäuren 1,5 g KH 108,7 g Zucker gesamt 1,8 g Eiweiß 27,1 g Salz 2,2 g Preis 5,45 €	Lasagne Bolognese mit Basilikum-Tomatensoße Energie 854,3 Fett 46,9 g gesättigte Fettsäuren 18,5 g KH 68,3 g Zucker gesamt 11,2 g Eiweiß 38,2 g Salz 2,5 g Preis 5,45 €
	Gebratener Fleischkäse mit Zwiebeljus ,Spiegelei dazu Bratkartoffeln und Salattopping Energie 735,7 Fett 56,3 g gesättigte Fettsäuren 17,5 g KH 28,8 g Zucker gesamt 8,5 g Eiweiß 27,6 g Salz 5,3 g Preis 6,90 €	Thüringer Rostbrät mit geschmelzten Zwiebeln, buntem Kartoffelsalat Energie 659,5 Fett 45,9 g gesättigte Fettsäuren 8,9 g KH 32,7 g Zucker gesamt 3,2 g Eiweiß 27,3 g Salz 1,3 g Preis 6,90 €	"Piccata Milanese" vom Schwein mit BIO Nudeln, Fruchtiger Tomatensauce und Rucolatopping Energie 906,7 Fett 41,8 g gesättigte Fettsäuren 11,6 g KH 76 g Zucker gesamt 5,3 g Eiweiß 54,8 g Salz 3,8 g Preis 6,90 €	Hähnchenschenkel paniert mit Bratkartoffeln und Gurkensalat Energie 623,5 Fett 37,4 g gesättigte Fettsäuren 11 g KH 40,8 g Zucker gesamt 3,5 g Eiweiß 30 g Salz 2,7 g Preis 6,50 €	Gnocchi mit Gorgonzola und Spinat Energie 780,4 Fett 24,8 g gesättigte Fettsäuren 14,7 g KH 109,4 g Zucker gesamt 7 g Eiweiß 18 g Natrium 18 g Preis 5,50 €

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