



Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 06.07.2026 bis 12.07.2026, 28. Kalenderwoche



Eine Marke von
Widynski & Roick

	Montag 6.7.2026	Dienstag 7.7.2026	Mittwoch 8.7.2026	Donnerstag 9.7.2026	Freitag 10.7.2026
Essen I Zusatzstoffe Allergene Informationen	BIO-Gemüseplatte (Brokkoli- Blumenkohl-Karottengemüse) Holländische Soße, BIO- Kartoffeln Energie 290,2 Fett 12,5 g geringste Fettstufe KH 35,2 g Zucker gesamt 0,2 g Eiweiß 8,2 g Salz 2,1 g Preis 5,20 € EI, MI 1, m	vegetarische Gemüsefrikadelle *Möhre, Erbse, Pastinake, Schnittlauchsoße, BIO- Kartoffeln Energie 281,3 Fett 8,5 g geringste Fettstufe KH 0,9 g Zucker gesamt 39,6 g Eiweiß 7,5 g Salz 8,1 g 1,8 g 5,20 € GL, EI, SL, G WE m	BIO-Milchreis mit BIO- Apfelmus, Zucker und Zimt Energie 537,2 Fett 5,2 g geringste Fettstufe KH 3,3 g Zucker gesamt 99,6 g Eiweiß 64,5 g Salz 13,6 g 0,5 g 5,20 € MI m	Gemüsecurry(Zucchini/Linsen), BIO-Reis Energie 506,2 Fett 5,4 g geringste Fettstufe KH 3,5 g Zucker gesamt 78,9 g Eiweiß 3,7 g Salz 10,4 g 0,4 g 5,20 € SL, SN m	Kartoffelsuppe mit Gemüse (Möhre, Sellerie, Lauch), Brötchen Energie 248,6 Fett 8,8 g geringste Fettstufe KH 1,1 g Zucker gesamt 32,8 g Eiweiß 6,7 g Salz 8,5 g 2,2 g 5,20 € C, e GL, MI, SL, SM, SU, G RO, G GE, G HA 1, m, 17
Essen II Zusatzstoffe Allergene Informationen	Grillgemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine), Tomatensoße, BIO- Reis Energie 408,3 Fett 6,7 g geringste Fettstufe KH 0,9 g Zucker gesamt 74,6 g Eiweiß 9,5 g Salz 9,1 g 2,8 g Preis 5,35 € m, 17	BIO-Spinat-Soße mit Kokosmilch dazu Bio Nudeln Energie 1057,8 Fett 37 g geringste Fettstufe KH 16,4 g Zucker gesamt 65,9 g Eiweiß 4,8 g Salz 16 g 5,7 g 5,35 € GL, G WE 9, m, 17, 31	Zeugnisausgabe 0 0,00 €	Sommerferien 0 0,00 €	Sommerferien 0 0,00 €
Essen III Zusatzstoffe Allergene Informationen	Hirtenrolle(Schwein), Tomatensoße, Reisformnudeln (Risoni) Energie 594,7 Fett 27,8 g geringste Fettstufe KH 9,2 g Zucker gesamt 58,9 g Eiweiß 6,7 g Salz 25,2 g 3,3 g Preis 5,45 € GL, EI, SO, MI, G WE m, 11, 17, 19	Gebratene Jagdwurstscheibe, BIO-Tomatensoße, BIO-Spirelli Energie 668,8 Fett 34,9 g geringste Fettstufe KH 8,9 g Zucker gesamt 63,5 g Eiweiß 3,7 g Salz 23,9 g 5 g 5,45 € b, c, g GL, SL, SN, G WE m, 17	Klopse Königsberger Art (Schweinehackfleisch), Kapernsoße, BIO-Kartoffeln Energie 489 Fett 18,2 g geringste Fettstufe KH 7,2 g Zucker gesamt 116,8 g Eiweiß 2 g Salz 22 g 4,6 g 5,45 € EI, MI m, 18, 19, 22	Hähnchenschnitzel, BIO- Erbsen,Bratensoße, BIO- Kartoffeln Energie 484,2 Fett 12 g geringste Fettstufe KH 3,4 g Zucker gesamt 65 g Eiweiß 4,4 g Salz 27,4 g 3,5 g 5,45 € GL, EI, G WE m, 15, 16	Backfischfilet (Seelachs), Remouladensoße, Kartoffelsalat Energie 803,1 Fett 50,8 g geringste Fettstufe KH 14,4 g Zucker gesamt 35,2 g Eiweiß 13,6 g Salz 25,3 g 3,9 g 5,45 € a, b, c, j, k GL, EI, FI, MI, SN, G WE 1, m
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Projekttag Energie 0 Fett geringste Fettstufe KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 0,00 €	Exkursionstag 0 0,00 €	Zeugnisausgabe 0 0,00 €	Sommerferien 0 0,00 €	Sommerferien 0 0,00 €

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. Haselnuss, S WA - enth. Walnuss, S CA - enth. Cashewnuss, S PE - enth. Pekannuss, S PA - enth. Paranuss, S PI - enth. Pistazie, S MC - enth. Macadamianuss

Legende der Informationen 1 - mit Milcheiweiß, 2 - enth. eine Phenylalaninquelle(Apartam), 3 - mit Nitritpökelsalz, 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 Fettglaur, 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. Korianter, 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, - - - - - h - enth. Süßholz, 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. Zusatzensatz, - - - - - 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, - - - - -

