

Mensa 2 / Olympiakantinent

Speiseplan vom 02.03.2026 bis 08.03.2026, 10. Kalenderwoche



Eine Marke von
Widynski & Roick

		Montag 2.3.2026		Dienstag 3.3.2026		Mittwoch 4.3.2026		Donnerstag 5.3.2026		Freitag 6.3.2026	
Essen I                                 	BIO-Gemüseplatte (Brokkoli- Blumenkohl-Karottengemüse) Holländische Soße, BIO- Kartoffeln	Energie	290,2		281,3		537,2		396,4		506,7
		Fett	12,5 g		8,5 g		5,2 g		19,9 g		5,4 g
		gesättigte Fettsäuren	7,8 g		0,9 g		3,3 g		7,3 g		3,5 g
		KH	352,9		39,6 g		99 g		421,8		78,9 g
		Zucker gesamt	0,2 g		7,5 g		64,5 g		14,2 g		3,8 g
Essen II                      	Grillgemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine), Tomatensoße, BIO- Reis	Eiweiß	8,2 g		8,1 g		13,6 g		16,7 g		10,4 g
		Salz	2,1 g		1,8 g		0,5 g		2,6 g		0,4 g
		Preis	5,20 €		5,20 €		5,20 €		5,20 €		5,20 €
		Zusatzstoffe					a				
		Allergene Informationen	Ei, Mi 1, m	GL, EI, SL, G WE m	5,20 € m	GL, EI, MI, SL, SN, G WE m	5,20 € m	SL, SN m	5,20 € m		
Essen III                	Kloppse Königsberger Art (Schweinehackfleisch), Kapernsoße, BIO-Kartoffeln	Energie	408,3		1057,8		575,3		345,2		585,4
		Fett	6,7 g		37 g		14,6 g		5,7 g		24,3 g
		gesättigte Fettsäuren	0,9 g		16,4 g		2,1 g		0,6 g		3,3 g
		KH	746,6		65,9 g		76,6 g		54,4 g		54,4 g
		Zucker gesamt	9,5 g		4,8 g		4,3 g		3,3 g		7,4 g
Essen IV                	Gebratene Jagdwurstscheibe, BIO-Tomatensoße, BIO-Spirelli	Eiweiß	9,1 g		16 g		32,1 g		17,2 g		29,3 g
		Salz	2 g		15,7 g		2,8 g		2 g		1,7 g
		Preis	5,35 €		5,35 €		5,35 €		5,35 €		5,35 €
		Zusatzstoffe			c, e						
		Allergene Informationen	m, 17	GL, G WE 9, m, 17, 31	5,35 € m, 17	GL, SO, SU, G WE m, 17	5,35 € m, 17	GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA m, 17	GL, SO, SL, SM, G WE 9, m, 17, 31	5,35 € m, 17	
Essen V                	Gnocchi Carbonara in Käse- Specksoße Erbsen Petersilie	Energie	668,8		480		526,3		484,2		616,7
		Fett	34,9 g		18,2 g		11,5 g		12 g		40,4 g
		gesättigte Fettsäuren	8,9 g		7,2 g		2,3 g		3,4 g		13,3 g
		KH	63,5 g		116,8 g		82,1 g		65 g		54,5 g
		Zucker gesamt	3,7 g		2 g		4,8 g		4,4 g		1,3 g
Essen VI                	Käsespätzle, Kopfsalat mit Radieser und Kürbiskernen	Eiweiß	23,9 g		22 g		22,2 g		35,9 g		22,2 g
		Salz	5 g		4,6 g		3,6 g		2,5 g		3,5 g
		Preis	5,45 €		5,45 €		5,45 €		5,45 €		5,45 €
		Zusatzstoffe							a, c, j, k		
		Allergene Informationen	D, C, g GL, SL, SN, G WE m, 17	Ei, Mi m, 18, 19, 22	5,45 € m, 17, 31	GL, G WE 9, m, 17, 31	5,45 € m, 15, 16	GL, EI, G WE 1, m	GL, EI, FI, MI, SN, G WE 1, m	5,45 € m, 17, 31	
Aktion inklusive einer Kaltkomponente      	Käsespätzle, Kopfsalat mit Radieser und Kürbiskernen	Energie	641,5		797,4		746,2		798,7		961,7
		Fett	24,5 g		20,1 g		33,4 g		39,8 g		40,8 g
		gesättigte Fettsäuren	12,4 g		13,5 g		6,2 g		14,7 g		5,7 g
		KH	73,1 g		98,5 g		50,6 g		72,1 g		81,3 g
		Zucker gesamt	2,7 g		0,9 g		15,5 g		12,4 g		22 g
Aktion inklusive einer Kaltkomponente      	Käsespätzle, Kopfsalat mit Radieser und Kürbiskernen	Eiweiß	30,9 g		29,9 g		13,9 g		35,9 g		22 g
		Salz	4,8 g		4,6 g		3,3 g		4,9 g		5,1 g
		Preis	6,00 €		7,00 €		7,00 €		6,50 €		8,20 €
		Zusatzstoffe									
		Allergene Informationen									
Aktion inklusive einer Kaltkomponente      	Käsespätzle, Kopfsalat mit Radieser und Kürbiskernen	Energie	641,5		797,4		746,2		798,7		961,7
		Fett	24,5 g		20,1 g		33,4 g		39,8 g		40,8 g
		gesättigte Fettsäuren	12,4 g		13,5 g		6,2 g		14,7 g		5,7 g
		KH	73,1 g		98,5 g		50,6 g		72,1 g		81,3 g
		Zucker gesamt	2,7 g		0,9 g		15,5 g		12,4 g		22 g
Aktion inklusive einer Kaltkomponente      	Käsespätzle, Kopfsalat mit Radieser und Kürbiskernen	Eiweiß	30,9 g		29,9 g		13,9 g		35,9 g		22 g
		Salz	4,8 g		4,6 g		3,3 g		4,9 g		5,1 g
		Preis	6,00 €		7,00 €		7,00 €		6,50 €		8,20 €
		Zusatzstoffe									
		Allergene Informationen									

Legende der Zusatzstoffe a - mit Farbstoff, b - mit Konservierungsstoff, c - mit Antioxidationsmittel, d - mit Geschmacksverstärker, e - geschwefelt, f - geschwärzt, g - mit Phosphat, h - coffeinhaltig, 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, einsch. 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

[illegible]