

Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 18.05.2026 bis 24.05.2026, 21. Kalenderwoche



Eine Marke von Widynski & Roick

	Montag 18.5.2026	Dienstag 19.5.2026	Mittwoch 20.5.2026	Donnerstag 21.5.2026	Freitag 22.5.2026
Essen I	BIO-Kräuterquark, BIO-Kartoffeln, Möhrenrohkost	BIO-Spätzle, BIO-Kaisergemüse, Frischkäse-Kräutersoße	Asia BIO-Reispfanne mit Paprika, Karotten und Erbsen, Sojasoße, Röstzwiebeln	Eieromelette dazu BIO-Blattspinat und BIO-Kartoffeln	BIO-Kartoffelsuppe mit Gemüse (Möhre, Sellerie, Lauch), BIO-Vollkornbrot
Zusatzstoffe	Energie 195,3 Fett 0,8g gesättigte Fettsäuren 0,3g KH 39,9g Zucker gesamt 13,9g Eiweiß 5,1g Salz 2,2g	Energie 594,7 Fett 13,9g gesättigte Fettsäuren 6,7g KH 94,5g Zucker gesamt 3,6g Eiweiß 21,2g Salz 4,2g	Energie 270,2 Fett 19,1g gesättigte Fettsäuren 1,9g KH 17,9g Zucker gesamt 7,1g Eiweiß 6,7g Salz 5g	Energie 388,8 Fett 13,4g gesättigte Fettsäuren 5g KH 32,5g Zucker gesamt 1,3g Eiweiß 19,8g Salz 2,9g	Energie 163,2 Fett 3,7g gesättigte Fettsäuren 0,4g KH 26,8g Zucker gesamt 1,4g Eiweiß 4,9g Salz 2,7g
Allergene Informationen	MI m, 28	a GL, EI, MI, G WE m, 11, 17	GL, SO, SN, G WE 9, m, 28, 31	EI, MI m, 17	GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA m, 28, 29
Preis	5,20 €	5,20 €	5,20 €	5,20 €	5,20 €
Essen II	Rote Linseneintopf mit Gemüse (Tomate/Sellerie/Möhre), BIO-Vollkornbrot	Basilikumspaghetti mit cremiger Soße, Zucchiniwürstchen und getrockneten Tomaten	Pflanzliches Gyros(BIO-Soja) mit Tzaziki vegan und BIO-Reis	Gabelspaghetti, Arabiatasauce, Salat	Gebratene Hirsetaler (pflanzlich) mit Paprika-Spinat und Süßkartoffelstampf
Zusatzstoffe	Energie 256,8 Fett 5,4g gesättigte Fettsäuren 0,5g KH 39,2g Zucker gesamt 2,8g Eiweiß 11,7g Salz 2,7g	Energie 494,4 Fett 12,9g gesättigte Fettsäuren 1,4g KH 143,2g Zucker gesamt 3,3g Eiweiß 15,6g Salz 4,5g	Energie 630,8 Fett 11,3g gesättigte Fettsäuren 2,1g KH 74,9g Zucker gesamt 7,8g Eiweiß 41,9g Salz 3,7g	Energie 723,1 Fett 5,2g gesättigte Fettsäuren 0,8g KH 141,8g Zucker gesamt 10,1g Eiweiß 23,7g Salz 5,3g	Energie 412,5 Fett 15,6g gesättigte Fettsäuren 5,9g KH 53,1g Zucker gesamt 7,9g Eiweiß 12,3g Salz 2,9g
Allergene Informationen	GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA m, 17	c, e GL, SU, G WE m	c SO m, 17	GL, G WE m, 17, 28	GL, EI, MI, SL, G WE m, 17
Preis	5,35 €	5,35 €	5,35 €	5,35 €	5,35 €
Essen III	Sauce nach Carbonara Art mit BIO-Nudeln	Rindfleischstreifen Art Stroganoff, BIO-Reis, Rote Bete Salat	Frikadelle (Schwein) Soße, BIO-Mischgemüse, BIO-Kartoffeln	Hühnergulasch mit Paprika, BIO-Reis	Seelachsfilet paniert mit Gemüsesoße(Julienne), dazu Bio-Reis
Zusatzstoffe	Energie 908,6 Fett 32,8g gesättigte Fettsäuren 9,3g KH 108,1g Zucker gesamt 2,8g Eiweiß 44,1g Salz 5g	Energie 544,1 Fett 10,1g gesättigte Fettsäuren 3,1g KH 70,8g Zucker gesamt 6,5g Eiweiß 8,8g Salz 2,8g	Energie 507,8 Fett 20,5g gesättigte Fettsäuren 7,2g KH 51,7g Zucker gesamt 9,3g Eiweiß 27,3g Salz 4,7g	Energie 418,6 Fett 6,8g gesättigte Fettsäuren 2,9g KH 67,5g Zucker gesamt 2,7g Eiweiß 20,7g Salz 2,5g	Energie 561,3 Fett 8,8g gesättigte Fettsäuren 3,4g KH 90,9g Zucker gesamt 8,6g Eiweiß 29,5g Salz 3,8g
Allergene Informationen	b, c, g GL, EI, MI, G WE m, 19	b, j, k MI, SL, SN m	GL, EI, SN, G WE m, 19, 28	a 9, m, 16, 31	a GL, FI, MI, G WE m, 28
Preis	5,45 €	5,45 €	5,45 €	5,45 €	5,45 €
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Frischer Beelitzer Spargel mit Hollandaise und Petersilien-Kartoffeln	Putenbrustcurry Madras mit Basmatireis	Rotbarsch gebraten mit Beelitzer Spargel, Hollandaise und Kartoffeln	Hähnchen-Döner(hausgemacht)//Wedges//Dip//Gemüserohkost (Möhre, Paprika, Tomate)//Ioghurt dressing	Schweineschnitzel mit frischem Beelitzer Spargel, Hollandaise und Kartoffeln
Zusatzstoffe	Energie 641,5 Fett 48,6g gesättigte Fettsäuren 4,4g KH 41g Zucker gesamt 6,3g Eiweiß 9g Salz 3,1g	Energie 561,9 Fett 11,1g gesättigte Fettsäuren 3,1g KH 64,8g Zucker gesamt 4,8g Eiweiß 8,5g Salz 2,5g	Energie 467,3 Fett 16,1g gesättigte Fettsäuren 5,9g KH 44,1g Zucker gesamt 4,8g Eiweiß 34,8g Salz 2,8g	Energie 827,7 Fett 24,1g gesättigte Fettsäuren 8,1g KH 110,6g Zucker gesamt 13,1g Eiweiß 39,7g Salz 5g	Energie 634,2 Fett 34,7g gesättigte Fettsäuren 13,7g KH 48,7g Zucker gesamt 5,7g Eiweiß 30,9g Salz 4,1g
Preis	8,20 €	6,50 €	11,00 €	7,50 €	11,90 €

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 - chininhalzig, 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. Pistazien, S MC - enth. Macadamianüsse

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 Tafelöl, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus gentech. 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 kakaohaltiger Fettsäure, 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. Koriander, 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, 37 - enth. Persipan, 38 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, 39 - enth. Süßholz, 40 - enth. Süßholz, 41 - Enth. Süßholz, 42 - Enth. Süßholz, 43 - Enth. Süßholz, 44 - Enth. Süßholz, 45 - Enth. Süßholz, 46 - Enth. Süßholz, 47 - Enth. Süßholz, 48 - Enth. Süßholz, 49 - Enth. Süßholz, 50 - Enth. Süßholz, 51 - Enth. Süßholz, 52 - Enth. Süßholz, 53 - Enth. Süßholz, 54 - Enth. Süßholz, 55 - Enth. Süßholz, 56 - Enth. Süßholz, 57 - Enth. Süßholz, 58 - Enth. Süßholz, 59 - Enth. Süßholz, 60 - Enth. Süßholz, 61 - Enth. Süßholz, 62 - Enth. Süßholz, 63 - Enth. Süßholz, 64 - Enth. Süßholz, 65 - Enth. Süßholz, 66 - Enth. Süßholz, 67 - Enth. Süßholz, 68 - Enth. Süßholz, 69 - Enth. Süßholz, 70 - Enth. Süßholz, 71 - Enth. Süßholz, 72 - Enth. Süßholz, 73 - Enth. Süßholz, 74 - Enth. Süßholz, 75 - Enth. Süßholz, 76 - Enth. Süßholz, 77 - Enth. Süßholz, 78 - Enth. Süßholz, 79 - Enth. Süßholz, 80 - Enth. Süßholz, 81 - Enth. Süßholz, 82 - Enth. Süßholz, 83 - Enth. Süßholz, 84 - Enth. Süßholz, 85 - Enth. Süßholz, 86 - Enth. Süßholz, 87 - Enth. Süßholz, 88 - Enth. Süßholz, 89 - Enth. Süßholz, 90 - Enth. Süßholz, 91 - Enth. Süßholz, 92 - Enth. Süßholz, 93 - Enth. Süßholz, 94 - Enth. Süßholz, 95 - Enth. Süßholz, 96 - Enth. Süßholz, 97 - Enth. Süßholz, 98 - Enth. Süßholz, 99 - Enth. Süßholz, 100 - Enth. Süßholz

