## Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 13.10.2025 bis 19.10.2025, 42. Kalenderwoche



Eine Marke von Widynski & Roick

|   |   |   |   |  |  | (   |  |   | -   |  |
|---|---|---|---|--|--|---|--|---|---|--|
|   | Montag<br>13.10.2025  |   | Dienstag<br>14.10.2025  |  | Mittwoch<br>15.10.2025   |   | Donnerstag<br>16.10.2025   |   | Freitag<br>17.10.2025                                 |  |
| Essen I  Zusatzstoffe Allergene                   | Mie Nudelpfanne Asia Style<br>mit Soja<br><sub>b</sub><br><sub>GL, SO, G WE</sub> | Energie 771,4  Fett 12,3 8  gratings 3.3 8  KH 130,5 8  Jacker 4,1 8  Eiweiß 32 8  Salz 1,3 8  Preis 5,20 € | Gemüse<br>(Brokkoli/Möhre/Blumenko<br>hl)gratiniert, helle Soße,<br>Petersilienkartoffeln                               | 428,5 21,9 g 10 g 84,1 g 0,9 g 14,8 g 3,2 g                    | Eierpfannkuchen, Apfelmus  | 648<br>14.2 g<br>4.2 g<br>96.6 g<br>28.2 g<br>21.6 g<br>1.9 g | Bunte Nudeln,<br>Basilikumsoße(rot),<br>geriebener Mozzarella  | 526,9 9,7 g 1,4 g 90,9 g 5,4 g 16,8 g 3,4 g                     | Möhreneintopf mit<br>Kartoffelwürfel,<br>Vollkornbrot | 236,5<br>4,6 g<br>0,4 g<br>31,1 g<br>10,7 g<br>6,5 g<br>2,4 g  |
| Essen II  Zusatzstofe Altergene                   | Kichererbsen-<br>Kartoffelpfanne, Bulgur-<br>Salat und Joghurt Dip                | Energie 646,9 Fett 26,2 g granging Femilia* 3,6 8 KH 77.8 g 20,000 RH 20,000 Salz 4,4 g Preis 5,35 €        | Erbsen und Räuchertofu,<br>Basilikumsoße(hell),<br>Nudeln   | 694,9<br>20,2 g<br>2,4 g<br>165,1 g<br>3 g<br>25,8 g<br>4,4 g  | Kartoffeln mariniert   |   | Orientalischer Bulgur,<br>gebratenes Gemüse<br>(Weißkohl/Möhre/Erbse/Pa<br>prika) Zitronen-Kräuter<br>Vofu<br>c<br>LS, SO, SM, G WE<br>m, 17, 28 | 109<br>4.5 g<br>0.6 g<br>8 g<br>4.2 g<br>6.7 g<br>1.9 g         | Blumenkohl-Curry, Duftreis  b  SN,G GE 9,m,17,31      | 763,4 20,4 g 7,9 g 82,4 g 13,1 g 12,4 g 6,1 g                  |
| Essen III ,  Zusatzstoffe Allergene informationen | Gyros(Schwein), Tzatziki,<br>Reis   | Energie 567,7  Fett 16,6 g granting retiture 4,9 g KH 71,5 g Jacks 31,4 g Salz 4,2 g  Preis 5,45 €          | Senfbraten (Schwein) mit<br>Bratensoße, Maisgemüse<br>und Knödelscheiben<br>GL, EL, MI, SL, SN, G WE, G GE<br>m, 17, 19 | 637,4<br>9,2 g<br>2,6 g<br>84,1 g<br>64,7 g<br>14,4 g<br>3,8 g | Jägerschnitzel,<br>Tomatensoße, Spiral<br>Nudeln<br>b, c, g<br>GL, SL, SN, G WE<br>m, 17 | 729,8 35,1 g 8,9 g 75,9 g 3,8 g 26,1 g 4.4 g                  | gebratenes Seelachsfilet,<br>dazu Dillsoße, Reis   | 483,7 7,4 g 1,3 g 140,7 g 1,1 g 27,9 g 2,1 g                    | Möhren und BIO- Kartoffeln                            | 481.7 26 g 9.3 g 40.3 g 10.4 g 19.2 g 5.1 g                    |
| Aktion<br>inklusive einer<br>Kaltkomponent<br>e   | Gebratenes Rotbarschfilet,<br>Schmorgurken und Dill-<br>Kartoffeln                | Energie 446,9  Fett 14,3 8  prolings remaine 2,7 8  KH 43,1 8  Preis 34,4 8  Salz 4,3 8  Preis 7,20 €       | HolzfällerBrot 3-Käse mit<br>gemischten Salat, Dressing   | 624,9<br>8,2 g<br>21,9 g<br>41,2 g<br>1,5 g<br>27,5 g<br>3,2 g | Rindfleischstreifen mit<br>Ofengemüse,<br>Zitronengrassoße, Reis                         | 685<br>14,1 8<br>1,3 8<br>138 8<br>16,6 8<br>11 8<br>5,3 8    | Rippchen, BBQ Sauce, Cole<br>Slaw, Kartoffel Ecken   | 1492,4<br>37,7 g<br>8,9 g<br>90,6 g<br>21,5 g<br>9,8 g<br>5,7 g | Hähnchenbrust "Honig-                                 | 600,8<br>9,7 g<br>4,6 g<br>122,5 g<br>9,6 g<br>36,6 g<br>4,5 g |

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, i - gewachst

GL - enth. Gluten, KR - enth. Krebstiere, EI - enth. E; FI - enth. Fisch, EN - enth. Fisch, EN - enth. Soja (gen-tech-frei), MI - enth. Milch einschl. Laktose, SF - enth. Schalenfrüchte, SL - enth. Selerie, SN - enth. Sesam, SU Macadamianuss

Legende der Information 1 - mit Micheiweiß, 2 - ertl, eine Phenylalarinquelie/Appartum), 3 - mit Nitrigoleslat, 4 - kam bei übermäßigen Verzehr abführend wirken, 5 - auf der Grundlage von Talekiuße, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus gerisech, verändenten Lebensmittein hergesieß, 8 - gemechnisch verändert, 9 - mit Stalek oder Pflanzenstärke, m. mit jookalz, 10 - kmit Autward und Aufmerksamke bei Kinden behandelt, 10 - mit Stalek oder Pflanzenstärke, m. mit jookalz, 10 - kmit Kolekauch, 18 - Rendlesbech, 19 - mit Schwen oder ter, Fetz, 20 - mit erhöhtem Taurugahuž, 21 - unter Schwardsamphare verpack, 22 - a. Lin erzerbende, 23 - mit Michaelung, 24 - sund Franzenstärke, m. mit jookalz, 10 - kmit Autwardsamphare, 10 - kmit Autwardsamphare, 24 - kmit Autwardsamphare, 2



