

Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 14.09.2026 bis 20.09.2026, 38. Kalenderwoche



Eine Marke von
Widynski & Roick

		Montag 14.9.2026		Dienstag 15.9.2026		Mittwoch 16.9.2026		Donnerstag 17.9.2026		Freitag 18.9.2026	
Essen I	Ratatouille(Paprika/Zucchini/Aubergine), Backkartoffeln	Energie	329,3		615,6		648		561,2		403,8
		Fett	15,8 g		11,1 g		14,2 g		15,6 g		5,7 g
		gesättigte Fettsäuren	1,3 g		5,2 g		4,2 g		6 g		0,9 g
		KH	42,3 g		76,3 g		96,6 g		80,2 g		64,8 g
		Zucker gesamt	2 g		4 g		28,2 g		6,2 g		8,1 g
		Eiweiß	6,1 g		13,2 g		21,6 g		23,2 g		19,4 g
		Salz	2,5 g		2,5 g		1,9 g		4 g		2,7 g
		Preis	5,20 €		5,20 €		5,20 €		5,20 €		5,20 €
		Zusatzstoffe	m		m		m		m		m
		Allergene	17		SL, SN		GL, EI, MI, G WE		GL, SL, G WE		MI
		Informationen	17		17		17		17		1
Essen II	Kichererbsen-Kartoffelpfanne, Bulgur-Salat und Joghurt Dip	Energie	604,5		546,7		419,4		646,9		348,3
		Fett	25,8 g		9,8 g		13,6 g		20,8 g		16,1 g
		gesättigte Fettsäuren	3,3 g		1,5 g		1,7 g		2,5 g		2,1 g
		KH	72,4 g		71,2 g		58 g		154,1 g		38,3 g
		Zucker gesamt	8,2 g		6,5 g		10 g		3 g		4,9 g
		Eiweiß	18,3 g		33,2 g		14,7 g		23,8 g		10,9 g
		Salz	5,3 g		3,5 g		3,8 g		5,1 g		2,2 g
		Preis	5,35 €		5,35 €		5,35 €		5,35 €		5,35 €
		Zusatzstoffe	m		m		m		m		c, m
		Allergene	GL, MI, G WE		GL, SO, SL, G WE		GL, SO, G WE		GL, SO, SM, G WE		
		Informationen	1, 17		17		17		17		17
Essen III	Gyros(Schwein), Tzatziki, Reis	Energie	567,1		597		496,9		740,6		481,7
		Fett	16,6 g		6,7 g		21,8 g		35,2 g		26 g
		gesättigte Fettsäuren	4,9 g		2,1 g		3,6 g		9 g		9,3 g
		KH	71,4 g		80 g		50,1 g		78,1 g		40,3 g
		Zucker gesamt	3 g		62,2 g		4,9 g		3,8 g		10,4 g
		Eiweiß	31,4 g		13,8 g		21,7 g		26,5 g		19,2 g
		Salz	4,2 g		3,4 g		2,9 g		5,6 g		5,1 g
		Preis	5,45 €		5,45 €		5,45 €		5,45 €		5,45 €
		Zusatzstoffe	m		m		b, c, g, m		m		
		Allergene	MI		GL, EI, MI, SL, SN, G WE, G GE		GL, FI, MI, SL, SN, SU, G WE, G HA		GL, SL, SN, G WE		MI, SL
		Informationen	17, 19		17, 19		31		17		15, 16, 17, 18
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Spinatknödel mit Waldpilzragout und frischen Lauch	Energie	428,2		723,9		915,8		635		456
		Fett	18 g		16,5 g		54,3 g		33,9 g		22,4 g
		gesättigte Fettsäuren	5,2 g		8 g		11 g		15,1 g		8,6 g
		KH	111,4 g		100,8 g		22,4 g		62,6 g		43,8 g
		Zucker gesamt	3,8 g		9,2 g		1,9 g		23,5 g		7 g
		Eiweiß	20,5 g		16,2 g		84,1 g		23 g		17,3 g
		Salz	4,3 g		6,2 g		7,2 g		4,5 g		2,8 g
		Preis	6,50 €		6,00 €		7,90 €		6,50 €		6,30 €

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, m - mit Jodsalz

Legende der Allergene GL - enth. Gluten, KR - enth. Krebstiere, EI - enth. Ei, FI - enth. Fisch, EN - enth. Erdnüsse, SO - enth. Soja (gen-frei-tech), MI - enth. Milch einschli. 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 Milchwirtschaft; 2-enth. eine Phenylalanin-Alanin(Aspartat); 3-Nitropflanzstoffe; 4-kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; 5-auf der Grundlage von Tafelsüßholz; 6-bezahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt; 7-aus genteig. veränderten Lebensmitteln hergestellt; 8-genteig. verändert; 9-mit Stärke oder Pflanzstärke; 10-Kann Allergiker und Aufmerksamkeiten bei Kindern beeinträchtigen; 11-mit Eiklar; 12-mit kakaohaltiger Fettglasur; 13-mit Alkohol; 14-Fisch; 15-mit Geflügellebharfleisch; 16-Geflügel; 17-mit Knoblauch; 18-Rindfleisch; 19-mit Schwin oder tier. Fett; 20-mit erhöhtem Tauringehalt; 21-unter Schutzatmosphäre verpackt; 22-23-fen zerhacktes Fleisch; 23-andere Fleischsorte; 24-aus Fleischsorten zusammengefügt; 25-aus Fischsorten zusammengefügt; 26-enth. Glutamat; 27-enth. Korander; 28-enth. Karotte; 29-enth. Gemüse; 30-enth. Hühncheneiweiß; 31-enth. Mais; 32-unter Verwendung von Salze; 33-enth. Molkenkäs; 34-mit Milchpulver; 35-enth. Pflanzmilchpulver; 36-unter Verwendung von Milch; 37-enth. Persipan; 38-aus Milchpulver; 39-mit Süßholzwurzel; 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; 101-enth. Süßholz; 102-enth. Süßholz; 103-enth. Süßholz; 104-enth. Süßholz; 105-enth. Süßholz; 106-enth. Süßholz; 107-enth. Süßholz; 108-enth. Süßholz; 109-enth. Süßholz; 110-enth. Süßholz; 111-enth. Süßholz; 112-enth. Süßholz; 113-enth. Süßholz; 114-enth. Süßholz; 115-enth. Süßholz; 116-enth. Süßholz; 117-enth. Süßholz; 118-enth. Süßholz; 119-enth. Süßholz; 120-enth. Süßholz; 121-enth. Süßholz; 122-enth. Süßholz; 123-enth. Süßholz; 124-enth. Süßholz; 125-enth. Süßholz; 126-enth. Süßholz; 127-enth. Süßholz; 128-enth. Süßholz; 129-enth. Süßholz; 130-enth. Süßholz; 131-enth. Süßholz; 132-enth. Süßholz; 133-enth. Süßholz; 134-enth. Süßholz; 135-enth. Süßholz; 136-enth. Süßholz; 137-enth. Süßholz; 138-enth. Süßholz; 139-enth. Süßholz; 140-enth. Süßholz; 141-enth. Süßholz; 142-enth. Süßholz; 143-enth. Süßholz; 144-enth. Süßholz; 145-enth. Süßholz; 146-enth. Süßholz; 147-enth. Süßholz; 148-enth. Süßholz; 149-enth. Süßholz; 150-enth. Süßholz; 151-enth. Süßholz; 152-enth. Süßholz; 153-enth. Süßholz; 154-enth. Süßholz; 155-enth. Süßholz; 156-enth. Süßholz; 157-enth. Süßholz; 158-enth. Süßholz; 159-enth. Süßholz; 160-enth. Süßholz; 161-enth. Süßholz; 162-enth. Süßholz; 163-enth. Süßholz; 164-enth. Süßholz; 165-enth. Süßholz; 166-enth. Süßholz; 167-enth. Süßholz; 168-enth. Süßholz; 169-enth. Süßholz; 170-enth. Süßholz; 171-enth. Süßholz; 172-enth. Süßholz; 173-enth. Süßholz; 174-enth. Süßholz; 175-enth. Süßholz; 176-enth. Süßholz; 177-enth. Süßholz; 178-enth. Süßholz; 179-enth. Süßholz; 180-enth. Süßholz; 181-enth. Süßholz; 182-enth. Süßholz; 183-enth. Süßholz; 184-enth. Süßholz; 185-enth. Süßholz; 186-enth. Süßholz; 187-enth. Süßholz; 188-enth. Süßholz; 189-enth. Süßholz; 190-enth. Süßholz; 191-enth. Süßholz; 192-enth. Süßholz; 193-enth. Süßholz; 194-enth. Süßholz; 195-enth. Süßholz; 196-enth. Süßholz; 197-enth. Süßholz; 198-enth. Süßholz; 199-enth. Süßholz; 200-enth. Süßholz; 201-enth. Süßholz; 202-enth. Süßholz; 203-enth. Süßholz; 204-enth. Süßholz; 205-enth. Süßholz; 206-enth. Süßholz; 207-enth. Süßholz; 208-enth. Süßholz; 209-enth. Süßholz; 210-enth. Süßholz; 211-enth. Süßholz; 212-enth. Süßholz; 213-enth. Süßholz; 214-enth. Süßholz; 215-enth. Süßholz; 216-enth. Süßholz; 217-enth. Süßholz; 218-enth. Süßholz; 219-enth. Süßholz; 220-enth. Süßholz; 221-enth. Süßholz; 222-enth. Süßholz; 223-enth. Süßholz; 224-enth. Süßholz; 225-enth. Süßholz; 226-enth. Süßholz; 227-enth. Süßholz; 228-enth. Süßholz; 229-enth. Süßholz; 230-enth. Süßholz; 231-enth. Süßholz; 232-enth. Süßholz; 233-enth. Süßholz; 234-enth. Süßholz; 235-enth. Süßholz; 236-enth. Süßholz; 237-enth. Süßholz; 238-enth. Süßholz; 239-enth. Süßholz; 240-enth. Süßholz; 241-enth. Süßholz; 242-enth. Süßholz; 243-enth. Süßholz; 244-enth. Süßholz; 245-enth. Süßholz; 246-enth. Süßholz; 247-enth. Süßholz; 248-enth. Süßholz; 249-enth. Süßholz; 250-enth. Süßholz; 251-enth. Süßholz; 252-enth. Süßholz; 253-enth. Süßholz; 254-enth. Süßholz; 255-enth. Süßholz; 256-enth. Süßholz; 257-enth. Süßholz; 258-enth. Süßholz; 259-enth. Süßholz; 260-enth. Süßholz; 261-enth. Süßholz; 262-enth. Süßholz; 263-enth. Süßholz; 264-enth. Süßholz; 265-enth. Süßholz; 266-enth. Süßholz; 267-enth. Süßholz; 268-enth. Süßholz; 269-enth. Süßholz; 270-enth. Süßholz; 271-enth. Süßholz; 272-enth. Süßholz; 273-enth. Süßholz; 274-enth. Süßholz; 275-enth. Süßholz; 276-enth. Süßholz; 277-enth. Süßholz; 278-enth. Süßholz; 279-enth. Süßholz; 280-enth. Süßholz; 281-enth. Süßholz; 282-enth. Süßholz; 283-enth. Süßholz; 284-enth. Süßholz; 285-enth. Süßholz; 286-enth. Süßholz; 287-enth. Süßholz; 288-enth. Süßholz; 289-enth. Süßholz; 290-enth. Süßholz; 291-enth. Süßholz; 292-enth. Süßholz; 293-enth. Süßholz; 294-enth. Süßholz; 295-enth. Süßholz; 296-enth. Süßholz; 297-enth. Süßholz; 298-enth. Süßholz; 299-enth. Süßholz; 300-enth. Süßholz; 301-enth. Süßholz; 302-enth. Süßholz; 303-enth. Süßholz; 304-enth. Süßholz; 305-enth. Süßholz; 306-enth. Süßholz; 307-enth. Süßholz; 308-enth. Süßholz; 309-enth. Süßholz; 310-enth. Süßholz; 311-enth. Süßholz; 312-enth. Süßholz; 313-enth. Süßholz; 314-enth. Süßholz; 315-enth. Süßholz; 316-enth. Süßholz; 317-enth. Süßholz; 318-enth. Süßholz; 319-enth. Süßholz; 320-enth. Süßholz; 321-enth. Süßholz; 322-enth. Süßholz; 323-enth. Süßholz; 324-enth. Süßholz; 325-enth. Süßholz; 326-enth. Süßholz; 327-enth. Süßholz; 328-enth. Süßholz; 329-enth. Süßholz; 330-enth. Süßholz; 331-enth. Süßholz; 332-enth. Süßholz; 333-enth. Süßholz; 334-enth. Süßholz; 335-enth. Süßholz; 336-enth. Süßholz; 337-enth. Süßholz; 338-enth. Süßholz; 339-enth. Süßholz; 340-enth. Süßholz; 341-enth. Süßholz; 342-enth. Süßholz; 343-enth. Süßholz; 344-enth. Süßholz; 345-enth. Süßholz; 346-enth. Süßholz; 347-enth. Süßholz; 348-enth. Süßholz; 349-enth. Süßholz; 350-enth. Süßholz; 351-enth. Süßholz; 352-enth. Süßholz; 353-enth. Süßholz; 354-enth. Süßholz; 355-enth. Süßholz; 356-enth. Süßholz; 357-enth. Süßholz; 358-enth. Süßholz; 359-enth. Süßholz; 360-enth. Süßholz; 361-enth. Süßholz; 362-enth. Süßholz; 363-enth. Süßholz; 364-enth. Süßholz; 365-enth. Süßholz; 366-enth. Süßholz; 367-enth. Süßholz; 368-enth. Süßholz; 369-enth. Süßholz; 370-enth. Süßholz; 371-enth. Süßholz; 372-enth. Süßholz; 373-enth. Süßholz; 374-enth. Süßholz; 375-enth. Süßholz; 376-enth. Süßholz; 377-enth. Süßholz;

