

Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 12.10.2026 bis 18.10.2026, 42. Kalenderwoche



Eine Marke von
Widynski & Roick

		Montag 12.10.2024		Dienstag 13.10.2024		Mittwoch 14.10.2024		Donnerstag 15.10.2024		Freitag 16.10.2024		
Essen I		Bunte Spiralnudeln mit fruchtige Tomaten-Paprikasoße, Reibekäse	Energie	402,2	Blumenkohl- Kokos- Curry mit Reis	604,3	Kicherbsencurry mit Karotte, Sellerie und Blumenkohl, Reis	202,7	Spaghetti mit Pesto-Rahmsoße, Reibekäse	628,3	Grießbrei, Kirschkompott	639,3
			Fett	13,1 g		12,9 g		9,8 g		14,2 g		15,8 g
			gesättigte Fettsäure	7,3 g		5,4 g		1 g		4,6 g		9,5 g
			KH	50,3 g		79,3 g		20,1 g		100,3 g		102,1 g
Zucker gesamt	1,4 g	10,3 g	2,7 g	2,1 g	65,1 g							
Eiweiß	19,6 g	9 g	7,8 g	22,7 g	20,3 g							
Salz	2,8 g	1,9 g	3,6 g	2,1 g	0,7 g							
Zusatzstoffe	m	b, m	m	m	m	m						
Allergene	GL, G WE	GL, SN, G GE	GL, SL, G HA	GL, SL, G WE, G HA	GL, MI, G WE							
Informationen		17, 31		17								
Essen II		Gemüsegulasch mit gebackene Kartoffelecken	Energie	386,9	Linsen Brätling, Tomatensoße, Reis	662,7	Thai Spice Sojahack mit Nudeln	883,2	Grillkartoffeln mit Ofengemüse (Kohlrabi/Möhre) und Rote Bete-Hummus	549,1	Karotten Gemüsecurry mit Rosmarinkartoffeln	650,8
			Fett	9,4 g		18,3 g		21,5 g		30,2 g		26,9 g
			gesättigte Fettsäure	3,8 g		7 g		2,5 g		3,1 g		6,7 g
			KH	65,3 g		95,2 g		97,4 g		54,3 g		53,6 g
Zucker gesamt	3,7 g	5,3 g	14,6 g	13 g	6,8 g							
Eiweiß	7,8 g	27,4 g	65,4 g	13,4 g	14,5 g							
Salz	1,9 g	2,6 g	6,1 g	3,7 g	5,1 g							
Zusatzstoffe	m	m	m	m	m							
Allergene	SL	GL, EI, G WE	GL, SO, G WE	GL, SO, G WE								
Informationen	17	17	17	17								
Essen III		Bratwurst vom Schwein, Soße, Sauerkraut, Kartoffeln	Energie	547,6	Schweinegulasch mit Paprika und Nudeln	738,5	2 Geflügelfrikadellen, Braune Soße, Maisgemüse, Kartoffeln	422,2	Chili con Carne(Schwein), Bio-Reis	550,8	Seelachsfilet mit Semmel-Tomatenkruste, dazu Dillsoße und BIO-Kartoffeln	660
			Fett	34 g		14,1 g		8,1 g		15 g		32,1 g
			gesättigte Fettsäure	7,8 g		1,6 g		2,5 g		4,8 g		11,7 g
			KH	42,8 g		96,7 g		58,4 g		81,5 g		61,3 g
Zucker gesamt	5,7 g	4,1 g	6,7 g	5,3 g	2,3 g							
Eiweiß	16,3 g	17,1 g	26,9 g	21,3 g	30,5 g							
Salz	5,5 g	3,8 g	4,2 g	2 g	3,6 g							
Zusatzstoffe	m	m	m	b, k, m	a, m							
Allergene	SL, SN	GL, SU, G WE	GL, MI, G WE	SN	GL, FI, SL, G WE							
Informationen	9, 19, 22, 31	13, 17, 19	1, 16, 22, 34	19								
Aktion inklusive einer Kaltkomponente		Gebratenes Rotbarschfilet, Schmorgurken und Dill-Kartoffeln	Energie	453,3	Ravioli mit Champignons,Bärlauch,Zwiebe l Gemüse und Tomatensauce	927,4	Rindfleischstreifen mit Ofengemüse, Zitronengrassoße, Reis	710,1	Laugen Burger mit Schwein,Käse,Sauerkraut,Bacon,Zwiebeln	934	Hähnchenbrust "Honig-Chili", Wok-Gemüse,Curry-Soße und Basmatreis	632,4
			Fett	14,7 g		60,3 g		16,7 g		55,4 g		13 g
			gesättigte Fettsäure	2,8 g		33,4 g		1,7 g		25,2 g		4,8 g
			KH	43,8 g		77,8 g		138,7 g		47,8 g		67,4 g
Zucker gesamt	6,6 g	19,1 g	10,8 g	10,3 g	10,3 g							
Eiweiß	34,6 g	17,1 g	11,1 g	51,2 g	35,4 g							
Salz	4,3 g	3,4 g	5,3 g	5 g	4,4 g							
Zusatzstoffe												
Allergene												
Informationen												
		Preis 7,20 €	7,50 €	7,00 €	8,50 €	7,00 €						

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-enth. Saureisenzitron; 39-enth. Süßholz; 40-enth. Süßholzwurzel; 41-bei erhöhtem Verzehr kann es zu erhöhter Koffeolgehalt; 42-Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen; 43-zugesüßtes Pflanzenöl; 44-zugesüßtes Wasser=5%; 45-Wurststufe ist nicht zum Verzehr geeignet; 46-enth. Koffein; Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen; 47-enth. Koffein; 48-aufgeblasen; 49-Zusatzsüßholz; 50-Zusatzsüßholz

