



Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 16.02.2026 bis 22.02.2026, 8. Kalenderwoche



PAUSEN
PIRATEN

Eine Marke von
Widynski & Roick

Montag 16.2.2026		Dienstag 17.2.2026		Mittwoch 18.2.2026		Donnerstag 19.2.2026		Freitag 20.2.2026	
Essen I	Mie Nudelpfanne Asia Style mit Soja	Energie 771,4 Fett 12,3 g gekochte Fettzutaten 3,3 g KH 130,5 g Zucker gesamt 4,1 g Eiweiß 32 g Salz 1,3 g	Energie 539,8 Fett 9,8 g gekochte Fettzutaten 1,4 g KH 93,5 g Zucker gesamt 5,4 g Eiweiß 17,2 g Salz 4,8 g	Energie 648 Fett 14,2 g gekochte Fettzutaten 4,2 g KH 96,6 g Zucker gesamt 28,2 g Eiweiß 21,6 g Salz 1,9 g	Energie 430,7 Fett 22,1 g gekochte Fettzutaten 10 g KH 41,9 g Zucker gesamt 0,4 g Eiweiß 14,9 g Salz 3 g	Energie 23 Fett 4 g gekochte Fettzutaten 0 g KH 31,0 g Zucker gesamt 10 g Eiweiß 6 g Salz 2 g			
Zusatzstoffe b	Allergene GL, SO, G WE	Preis 5,20 €	GL, G WE m, 17	Preis 5,20 €	GL, EI, MI, G WE	Preis 5,20 €	EI, MI, SL m	Preis 5,20 €	GL, SM, G RO, G GE, G HA m, 28
Informations									
Essen II	Kichererbsen-Kartoffelpfanne, Bulgur-Salat und Joghurt Dip	Energie 595,8 Fett 25,9 g gekochte Fettzutaten 3,7 g KH 69,7 g Zucker gesamt 8,1 g Eiweiß 18,2 g Salz 5,1 g	Energie 561,1 Fett 9,6 g gekochte Fettzutaten 4,4 g KH 73,7 g Zucker gesamt 3,6 g Eiweiß 12,8 g Salz 2,2 g	Energie 418,6 Fett 13,5 g gekochte Fettzutaten 1,7 g KH 58,1 g Zucker gesamt 13,7 g Eiweiß 14,6 g Salz 3,8 g	Energie 646,9 Fett 20,8 g gekochte Fettzutaten 2,5 g KH 151,4 g Zucker gesamt 23,8 g Eiweiß 5,1 g Salz c	Energie 34 Fett 1 g gekochte Fettzutaten 2 g KH 38,1 g Zucker gesamt 10 g Eiweiß 2 g Salz 2 g			
Zusatzstoffe	Allergene GL, MI, G WE	Preis 5,35 €	SL, SN m, 17	Preis 5,35 €	c, e SL, SU m	Preis 5,35 €	GL, SO, G WE m, 17	Preis 5,35 €	GL, SO, SM, G WE m, 17
Informations									
Essen III	Gyros(Schwein), Tzatziki, Reis	Energie 567,7 Fett 16,6 g gekochte Fettzutaten 4,9 g KH 71,5 g Zucker gesamt 3,1 g Eiweiß 31,4 g Salz 4,2 g	Energie 597 Fett 6,7 g gekochte Fettzutaten 2,1 g KH 80,8 g Zucker gesamt 6,2 g Eiweiß 13,8 g Salz 3,4 g	Energie 481,7 Fett 26 g gekochte Fettzutaten 9,3 g KH 40,3 g Zucker gesamt 10,4 g Eiweiß 19,2 g Salz 5,1 g	Energie 740,6 Fett 35,2 g gekochte Fettzutaten 9 g KH 78,1 g Zucker gesamt 3,8 g Eiweiß 26,5 g Salz 5,6 g	Energie 4 Fett 7 g gekochte Fettzutaten 1 g KH 75,0 g Zucker gesamt 0 g Eiweiß 28 g Salz 1 g			
Zusatzstoffe	Allergene MI	Preis 5,45 €	GL, EI, MI, SL, SN, G WE, G GE m, 17, 19	Preis 5,45 €	MI, SL m, 15, 16, 17, 18	Preis 5,45 €	b, c, g GL, SL, SN, G WE m, 17	Preis 5,45 €	GL, FI, SL, G WE m
Informations									
Aktion inklusive einer Kaltkomponente e	gebratene Maultaschen mit gemischtem Salat	Energie 850,1 Fett 30,9 g gekochte Fettzutaten 5,8 g KH 105,5 g Zucker gesamt 11,1 g Eiweiß 37,5 g Salz 5,7 g	Energie 512,8 Fett 17,4 g gekochte Fettzutaten 2,8 g KH 35,3 g Zucker gesamt 0 g Eiweiß 52,1 g Salz 2,7 g	Energie 746,2 Fett 33,4 g gekochte Fettzutaten 6,2 g KH 50,6 g Zucker gesamt 15,5 g Eiweiß 13,9 g Salz 3,3 g	Energie 816 Fett 49,2 g gekochte Fettzutaten 21,1 g KH 70,1 g Zucker gesamt 10,5 g Eiweiß 22,9 g Salz 3,9 g	Energie 97 Fett 23 g gekochte Fettzutaten 13 g KH 70,7 g Zucker gesamt 7 g Eiweiß 31 g Salz 3 g			
		Preis 6,00 €		Preis 7,50 €		Preis 7,00 €		Preis 6,00 €	

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

Legende der Allzonen

GL - ent., Gluter, KR - ent., Krebstiere, EL - ent., EI - ent., Fisch, EN - ent., Erdnusse, SO - ent., Gr. Soja [gen-techn-frei], MI - ent., Milch einschl. Laktose, SF - ent., Schalenfrüchte, SL - ent., Sellenin, SR - ent., Senf, SM - ent., Sesam, SU - ent., Schweißdioxid/Sulfur, WE - ent., Weichtiere, GR - ent., Hafer, GA - ent., Dinkel, MA - ent., Milch SA - ent., Walnuss, SC - ent., Cashewnu., SP - ent., Pekannuss, SP - ent., Paranuss, SP - ent., Pistazie, SC - ent., Macadamianuss

JOURNAL OF CLIMATE

