



## Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 16.02.2026 bis 22.02.2026, 8. Kalenderwoche



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
<b>Essen I</b>	<b>Mie Nudelpfanne Asia Style mit Soja</b>  Zusatzstoffe b Allergene Informationen GL, SO, G WE	<b>Bunte Nudeln, Basilikumsoße(rot), geriebener Mozzarella</b>  GL, G WE m, 17	<b>Eierpfannkuchen, Apfelmus</b>  GL, EI, MI, G WE	<b>Gemüse (Brokkoli/Möhre/Blumenkohl)g ratiniert, helle Soße, Petersilienkartoffeln</b>  EI, MI, SL m	<b>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel, Vollkornbrot</b>  GL, SM, G RO, G GE, G HA m, 28
	Energie 771,4 Fett 12,3 g gesättigte Fettsäuren 3,3 g KH 130,5 g Zucker gesamt 4,1 g Eiweiß 32 g Salz 1,3 g  Preis 5,20 €	Energie 539,8 Fett 9,8 g gesättigte Fettsäuren 1,4 g KH 93,5 g Zucker gesamt 5,4 g Eiweiß 17,2 g Salz 4,8 g  5,20 €	Energie 648 Fett 14,2 g gesättigte Fettsäuren 4,2 g KH 96,6 g Zucker gesamt 28,2 g Eiweiß 21,6 g Salz 1,9 g  5,20 €	Energie 430,7 Fett 22,1 g gesättigte Fettsäuren 10 g KH 41,9 g Zucker gesamt 0,4 g Eiweiß 14,9 g Salz 3 g  5,20 €	Energie 236,5 Fett 4,6 g gesättigte Fettsäuren 0,4 g KH 31,1 g Zucker gesamt 10,7 g Eiweiß 6,5 g Salz 2,4 g  5,20 €
<b>Essen II</b>	<b>Kichererbsen-Kartoffelpfanne, Bulgur-Salat und Joghurt Dip</b>  Zusatzstoffe Allergene Informationen GL, MI, G WE 1, m, 17	<b>Süßkartoffel-Gemüsecurry</b>  SL, SN m, 17	<b>Brokkoli, Linsen mit Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Zwiebel)//Süß-Kartoffeln mariniert</b>  c, e SL, SU m	<b>Erbsen und Räuchertofu, Basilikumsoße(hell), Nudeln</b>  GL, SO, G WE m, 17	<b>Orientalischer Bulgur, gebratenes Gemüse (Weißkohl/Möhre/Erbse/Paprika) Zitronen-Kräuter Yofu</b>  c GL, SO, SM, G WE m, 17
	Energie 595,8 Fett 25,9 g gesättigte Fettsäuren 3,7 g KH 69,7 g Zucker gesamt 8,1 g Eiweiß 18,2 g Salz 5,1 g  Preis 5,35 €	Energie 561,1 Fett 9,6 g gesättigte Fettsäuren 4,4 g KH 73,7 g Zucker gesamt 3,6 g Eiweiß 12 g Salz 2,2 g  5,35 €	Energie 418,6 Fett 13,5 g gesättigte Fettsäuren 1,7 g KH 58,1 g Zucker gesamt 13,7 g Eiweiß 14,6 g Salz 3,8 g  5,35 €	Energie 646,9 Fett 20,8 g gesättigte Fettsäuren 2,5 g KH 154,1 g Zucker gesamt 3 g Eiweiß 23,8 g Salz 5,1 g  5,35 €	Energie 349,3 Fett 16 g gesättigte Fettsäuren 2,1 g KH 38,5 g Zucker gesamt 5,2 g Eiweiß 10,9 g Salz 2,2 g  5,35 €
<b>Essen III</b>	<b>Gyros(Schwein), Tzatziki, Reis</b>  Zusatzstoffe Allergene Informationen MI m, 17, 19	<b>Senfbraten (Schwein) mit Bratensoße, Maisgemüse und Knödelscheiben</b>  GL, EI, MI, SL, SN, G WE, G GE m, 17, 19	<b>Geflügelbratwurst, Soße, Möhren und BIO- Kartoffeln</b>  MI, SL m, 15, 16, 17, 18	<b>Jägerschnitzel, Tomatensoße, Spiral Nudeln</b>  b, c, g GL, SL, SN, G WE m, 17	<b>gebratenes Seelachsfilet, dazu Dillsoße, Reis</b>  GL, FI, SL, G WE m
	Energie 567,7 Fett 16,6 g gesättigte Fettsäuren 4,9 g KH 71,5 g Zucker gesamt 3,1 g Eiweiß 31,4 g Salz 4,2 g  Preis 5,45 €	Energie 597 Fett 6,7 g gesättigte Fettsäuren 2,1 g KH 80 g Zucker gesamt 62,2 g Eiweiß 13,8 g Salz 3,4 g  5,45 €	Energie 481,7 Fett 26 g gesättigte Fettsäuren 9,3 g KH 40,3 g Zucker gesamt 10,4 g Eiweiß 19,2 g Salz 5,1 g  5,45 €	Energie 740,6 Fett 35,2 g gesättigte Fettsäuren 9 g KH 78,1 g Zucker gesamt 3,8 g Eiweiß 26,5 g Salz 5,6 g  5,45 €	Energie 488 Fett 7,6 g gesättigte Fettsäuren 1,3 g KH 75,1 g Zucker gesamt 0,4 g Eiweiß 28,2 g Salz 1,1 g  5,45 €
<b>Aktion inklusive einer Kaltkomponente</b>	<b>gebratene Maultaschen mit gemischtem Salat</b>  Preis 6,00 €	<b>Forelle "Müllerin Art" mit Petersilienkartoffeln</b>  7,50 €	<b>Schaschlikspieß mit Letscho und Bratkartoffeln</b>  7,00 €	<b>Gebackene Champignons, Knoblauch-Dip, Salat, Baguette</b>  6,00 €	<b>Hähnchenbrust in Mangocurry, Basmatireis</b>  6,50 €
	Energie 850,1 Fett 30,9 g gesättigte Fettsäuren 5,8 g KH 105,5 g Zucker gesamt 11,1 g Eiweiß 37,5 g Salz 5,7 g  Preis 6,00 €	Energie 512,8 Fett 17,4 g gesättigte Fettsäuren 2,8 g KH 35,3 g Zucker gesamt 0 g Eiweiß 52,1 g Salz 2,7 g  7,50 €	Energie 746,2 Fett 33,4 g gesättigte Fettsäuren 6,2 g KH 50,6 g Zucker gesamt 15,5 g Eiweiß 13,9 g Salz 3,3 g  7,00 €	Energie 816 Fett 49,2 g gesättigte Fettsäuren 21,1 g KH 70,1 g Zucker gesamt 10,5 g Eiweiß 22,9 g Salz 3,9 g  6,00 €	Energie 979,2 Fett 23,8 g gesättigte Fettsäuren 13,4 g KH 70,1 g Zucker gesamt 7,2 g Eiweiß 31,9 g Salz 3,4 g  6,50 €

**Legende der Zusatzstoffe**  
a - mit Farbstoff, b - mit Konservierungsstoff, c - mit Antioxidationsmittel, d - mit Geschmacksverstärker, e - geschwefelt, f - geschwärzt, g - mit Phosphat, h - coffeinhaltig, j - chininhaltig, k - mit 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 Tafelsüße, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus genteich. 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 kalohaltiger 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 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, 38 - enth. Süßholz, 39 - enth. Süßholz, 40 - enth. Süßholz, 41 - zugesetztes Eiweiß, 42 - zugesetztes Wasser > 5%, 43 - 44 - Wursthälften sind nicht zum Verzehr geeignet, 45 - Enth. Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen, 46 - 47 - 48 - aufgetaut, 39 - enth. Zusatzensatz, 49 - 50 - 40 - enth. zugesetztes Eiweiß, 41 - zugesetztes Wasser > 5%, 42 - 43 - 44 - Wursthälften sind nicht zum Verzehr geeignet, 45 - Enth. Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen, 46 - 47 - 48 - aufgetaut, 39 - enth. Zusatzensatz

