



Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 16.03.2026 bis 22.03.2026, 12. Kalenderwoche



Eine Marke von
Widynski & Roick

	Montag 16.3.2026	Dienstag 17.3.2026	Mittwoch 18.3.2026	Donnerstag 19.3.2026	Freitag 20.3.2026
Essen I Zusatzstoffe Allergene Informationen	Mac n cheese (Käse Nudeln) Röstzwiebeln, Gurken a, C, e GL, MI, SN, SU, G WE m, 31	Pfanne mit BIO-Couscous, BIO-Gemüse (Möhre, Weißkohl, Paprika) und Joghurt dip GL, MI, SN, G WE 1, m	Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Tomatensoße GL, EI, G WE m, 17	Rührei mit Spinat und Kartoffelstampf a EI, MI m, 17	Grießbrei, Kirschkompott GL, MI, G WE m
Essen II Zusatzstoffe Allergene Informationen	Süßkartoffel-Linsentopf mit Karotten und Ingwer, Vollkornbrot GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA m	Blumenkohl- Kokos- Curry mit Reis b GL, SN, G GE m, 17, 31	Thai Spice Sojahack mit Nudeln GL, SO, G WE m, 17	Gemüsegulasch mit gebackene Kartoffelecken 5,35 € SL m, 17	Grillkartoffeln mit Ofengemüse (Kohlrabi/Möhre) und Rote Bete-Hummus 5,35 € SM m
Essen III Zusatzstoffe Allergene Informationen	Bratwurst vom Schwein, Soße, Sauerkraut, Kartoffeln SL, SN 9, m, 19, 22, 31	Schweinegulasch mit Paprika und Nudeln a, e GL, SU, G WE m, 17, 19	2 Geflügelfrikadellen, Braune Soße, Maisgemüse, Kartoffeln GL, MI, G WE 1, m, 16, 22, 34	Chili con Carne(Schwein), Bio-Reis b, k SN m, 19	Seelachsfilet mit Semmel-Tomatenkruste, dazu Dillsoße und BIO-Kartoffeln a GL, FI, SL, G WE m
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Keine Aktion/Zensurenkonferenz/Elt ernsprechtatg	Hackbraten mit Erbsen, Möhren, Sauce, Kartoffeln	Pasta mit gebratenen Garnelen in Tomatensauce, frisches Gemüse, Wildkräutersalat	Soja-Cashew Curry mit Basmatireis Cashewkerne	Bifteki vom Schwein, Tzatziki, Krautsalat und Reis
	Energie 810,5 Fett 32,8 gesättigte Fettsäuren 14,5 KH 92,2 Zucker gesamt 2,7 Eiweiß 36,6 Salz 8,3 Preis 5,20 €	489,8 14,6 3,4 66,4 9,4 16,6 3,5 5,20 €	744,2 10,9 1,7 138,9 22,8 21,8 3,2 5,20 €	454,3 23,2 8,1 34,6 4,9 25,3 2,5 5,20 €	529,2 7,1 4,5 95,5 61,5 18,8 0,6 5,20 €
	Energie 817 Fett 16,6 gesättigte Fettsäuren 12,3 KH 55,8 Zucker gesamt 9,5 Eiweiß 16,1 Salz 2,6 Preis 5,35 €	604 12,9 5,4 79,2 10,3 9 1,9 5,35 €	883,2 21,5 2,5 97,4 14,6 65,4 6,1 5,35 €	386,9 9,4 3,8 65,3 3,7 7,8 1,9 5,35 €	552,1 30,2 3,1 54,9 13,5 13,5 3,7 5,35 €
	Energie 577,9 Fett 36,5 gesättigte Fettsäuren 8 KH 43,6 Zucker gesamt 5,8 Eiweiß 17 Salz 5,9 Preis 5,45 €	729,2 14,1 1,7 97,2 7,9 17,1 3,8 5,45 €	422,2 8,1 2,5 58,4 6,7 26,9 4,2 5,45 €	550,8 15 4,8 81,5 5,3 21,3 2 5,45 €	659,4 32,1 11,7 61,2 2,3 30,5 3,6 5,45 €
	Energie 0 Fett 27,1 gesättigte Fettsäuren 10,4 KH 51 Zucker gesamt 5,6 Eiweiß 32,3 Salz 4,6 Preis 0,00 €	580,7 27,1 10,4 51 5,6 32,3 4,6 6,50 €	530,9 14 1,5 67,8 5,5 31,7 4,5 7,50 €	1027,5 24,5 13,1 90,5 20,4 29 2,6 6,50 €	723,5 26,7 11,3 80 9 39,1 3,3 6,90 €

Legende der Zusatzstoffe a - mit Farbstoff, b - mit Konservierungsstoff, c - mit Antioxidationsmittel, d - mit Geschmacksverstärker, e - geschwefelt, f - geschwärzt, g - mit Phosphat, h - koffeinhaltig, i - chininhaltig, j - mit Süßungsmittel, k - mit einer Zuckerart und 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, LU - enth. Sellerie, SN - enth. Senf, SM - enth. Sesam, SU - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, WE - enth. Weichtiere, LI - 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 Milcheiweiß, 2 - enth. eine Phenylalaninquelle (Aspartam), 3 - mit Natriumglutamat, 4 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 5 - auf der Grundlage von Tafelsüße, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus gentech. 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 Fettglasur, 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 zerkleint 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 - enth. Wursthälften sind nicht zum Verzehr geeignet, 44 - Enth. Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen, 45 - mit zugesetzten Pflanzensterinen, 46 - enth. 38 - aufgetaut, 39 - enth. Zusatzensatz, 47 - enth. 40 - enth. zugesetztes Eiweiß, 41 - zugesetztes Wasser > 5%, 42 - enth. Wursthälften sind nicht zum Verzehr geeignet, 43 - Enth. Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen, 44 - mit zugesetzten Pflanzensterinen, 45 - enth. 38 - aufgetaut, 39 - enth. Zusatzensatz

