

Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 12.01.2026 bis 18.01.2026, 3. Kalenderwoche

Eine Marke von
Widynski & Roick

		Montag 12.1.2026		Dienstag 13.1.2026		Mittwoch 14.1.2026		Donnerstag 15.1.2026		Freitag 16.1.2026	
Essen I	BIO-Kräuterquark, BIO-Kartoffeln, Möhrenrohkost	Energie	193,8	BIO-Spätzle, BIO-Kaisergemüse, Frischkäse-Kräutersoße	591,4	Asia BIO-Reispfanne mit Paprika, Karotten und Erbsen, Sojasoße, Röstzwiebeln	270,2	Eieromelette dazu BIO-Blattspinat und BIO-Kartoffeln	338,8	BIO-Kartoffelsuppe mit Gemüse (Möhre, Sellerie, Lauch), BIO-Vollkornbrot	163,2
		Fett	0,8 g		13,5 g		19,1 g		13,4 g		3,7 g
		gesättigte Fettsäuren	0,3 g		6,4 g		1,9 g		5 g		0,4 g
		KH	39,6 g		945,5		17,9 g		32,5 g		26,8 g
Zucker gesamt	13,9 g	3,6 g	7,1 g	1,3 g	1,4 g						
Eiweiß	5,1 g	21,2 g	6,7 g	19,8 g	4,9 g						
Salz	2,2 g	4,2 g	5 g	2,9 g	2,7 g						
Zusatzstoffe		a									
Allergene	MI	Preis	5,20 €	GL, EI, MI, G WE	5,20 €	GL, SO, SN, G WE	5,20 €	EI, MI	5,20 €	GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA	5,20 €
Informationen	m, 28			m, 11, 17		9, m, 28, 31		m, 17		m, 28, 29	
Essen II	Rote Linseneintopf mit Gemüse (Tomate/Sellerie/Möhre), BIO-Vollkornbrot	Energie	258,1	Kichererbsencurry, Fladenbrot	575,6	Gabelspaghetti, Arabiatasauce, Salat	714,8	Pflanzliches Gyros(BIO-Soja) mit Tzaziki vegan und BIO-Reis	632,2	Gebratene Hirsetaler (pflanzlich) mit Paprika-Spinat und Süßkartoffelstampf	415,7
		Fett	5,4 g		11,4 g		6,9 g		11,3 g		15,6 g
		gesättigte Fettsäuren	0,5 g		1,9 g		0,9 g		2,1 g		5,9 g
		KH	39,4 g		88,2 g		136,8 g		75,2 g		53,6 g
Zucker gesamt	3,1 g	9 g	9,9 g	8,1 g	8,2 g						
Eiweiß	11,8 g	27,6 g	22,9 g	42 g	12,4 g						
Salz	2,7 g	3 g	2,3 g	3,7 g	3,1 g						
Zusatzstoffe		c, e									
Allergene	GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA	Preis	5,35 €	GL, SL, SM, SU, G WE	5,35 €	GL, G WE	5,35 €	c	5,35 €	GL, EI, MI, G WE	5,35 €
Informationen	m, 17			m		m, 17, 28		m, 17		m, 17, 31	
Essen III	Sauce nach Carbonara Art mit BIO-Nudeln	Energie	908,6	Hühnergulasch mit Paprika, BIO-Reis	418,6	Cordon Bleu(Schwein) Soße,BIO-Mischgemüse, BIO-Kartoffeln	583,1	Rindfleischstreifen Art Stroganoff, BIO-Reis, Rote Bete Salat	544	Seelachsfilet paniert mit Gemüsesoße(Julienne), dazu Bio-Reis	556,5
		Fett	32,8 g		6,8 g		20,6 g		10,1 g		7,5 g
		gesättigte Fettsäuren	9,3 g		2,9 g		10,5 g		3,1 g		3,1 g
		KH	108,1 g		675,6		54,8 g		70,8 g		90,9 g
Zucker gesamt	2 g	2,7 g	6,4 g	6,5 g	8,6 g						
Eiweiß	44,1 g	20,7 g	42,8 g	8,8 g	29,5 g						
Salz	5 g	2,5 g	4,2 g	2,8 g	3 g						
Zusatzstoffe	b, c, g			a, b, c				b, j, k		a	
Allergene	GL, EI, MI, G WE	Preis	5,45 €	MI	5,45 €	GL, MI	5,45 €	m, SL, SN	5,45 €	GL, FI, MI, G WE	5,45 €
Informationen	m, 19			9, m, 16, 31		m		m		m, 28	
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Schichtkohl mit Schweinefleisch und Dampfkartoffeln	Energie	404,8	Quarkkeulchen mit Kirschragout	536,4	Soljanka mit Saurer Sahne und Zitrone	561,6	Rippchen (Schwein) mit Weißkohlsalat mit Paprika und Wedges	1125,7	Schweineroulade in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Thüriger Klößen	773,9
		Fett	1,4 g		15,2 g		40,7 g		11,5 g		33,5 g
		gesättigte Fettsäuren	0,5 g		1,5 g		12,2 g		4,3 g		11,9 g
		KH	45,3 g		80,5 g		23,5 g		61,8 g		42,6 g
Zucker gesamt	8,8 g	28,6 g	19,8 g	12,5 g	22,7 g						
Eiweiß	7,7 g	16,7 g	23,9 g	6,3 g	38,9 g						
Salz	4,2 g	1,8 g	5,8 g	4,5 g	7 g						
Zusatzstoffe											
Allergene		Preis	6,00 €		5,50 €		5,50 €		7,00 €		8,90 €

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 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

[illegible]