



Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 08.12.2025 bis 14.12.2025, 50. Kalenderwoche



Eine Marke von
Widynski & Roick

| | Montag 8.12.2025 | Dienstag 9.12.2025 | Mittwoch 10.12.2025 | Donnerstag 11.12.2025 | Freitag 12.12.2025 |
|--|--|---|---|---|--|
| Essen I Zusatzstoffe Allergene Informationen | BIO-Gemüseplatte (Brokkoli- Blumenkohl-Karottengemüse) Holländische Soße, BIO-Kartoffeln Energie 290,2 Fett 12,5 g gesättigte Fettsäuren 7,8 g KH 35,2 g Zucker gesamt 0,2 g Eiweiß 8,2 g Salz 2,1 g Preis 5,20 € Ei, MI 1, m | vegetarische Gemüsekadelle *Möhre, Erbse, Pastinake, Schnittlauchsoße, BIO-Kartoffeln Energie 222,6 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 78,2 g Zucker gesamt 3,9 g Eiweiß 6,3 g Salz 2,3 g 5,20 € GL, Ei, G WE m | BIO-Milchreis mit BIO-Apfelmus, Zucker und Zimt Energie 537,2 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 3,3 g KH 99 g Zucker gesamt 64,5 g Eiweiß 13,6 g Salz 0,5 g 5,20 € MI m | Süß- Saure Eier, BIO- Möhrengemüse und BIO- Kartoffelpüree Energie 425,3 Fett 18,8 g gesättigte Fettsäuren 6,1 g KH 98,3 g Zucker gesamt 19 g Eiweiß 16,7 g Salz 3,4 g 5,20 € Ei, MI, SN m | Gemüsecurry(Zucchini/Linsen), BIO- Reis Energie 515,5 Fett 5,6 g gesättigte Fettsäuren 3,7 g KH 79,4 g Zucker gesamt 3,7 g Eiweiß 10,5 g Salz 0,8 g 5,20 € SN m, 31 |
| Essen II Zusatzstoffe Allergene Informationen | Grillgemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine), Tomatensoße, BIO-Reis Energie 408,3 Fett 6,7 g gesättigte Fettsäuren 0,9 g KH 74,6 g Zucker gesamt 9,5 g Eiweiß 9,1 g Salz 2,8 g Preis 5,35 € m, 17 | BIO-Spinat-Soße mit Kokosmilch dazu Bio Nudeln Energie 1126,1 Fett 40 g gesättigte Fettsäuren 16,6 g KH 74,7 g Zucker gesamt 4,8 g Eiweiß 17,6 g Salz 5,2 g 5,35 € GL, G WE 9, m, 17, 31 | Pasta mit BIO-Tofu, Lauch, Paprika und getrockneten Tomaten Energie 607,3 Fett 14,7 g gesättigte Fettsäuren 2,1 g KH 83,1 g Zucker gesamt 4,3 g Eiweiß 33,3 g Salz 0,5 g 5,35 € C, e GL, SO, SU, G WE m, 17 | BIO-Linseneintopf, Vollkornbrot Energie 345,2 Fett 5,7 g gesättigte Fettsäuren 0,6 g KH 54,4 g Zucker gesamt 3,3 g Eiweiß 17,2 g Salz 2 g 5,35 € GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA m, 17 | BIO-Sojagulasch mit Paprika, Bulgur Energie 626,4 Fett 27,5 g gesättigte Fettsäuren 3,7 g KH 55,8 g Zucker gesamt 7 g Eiweiß 29,1 g Salz 2,6 g 5,35 € GL, SO, SM, G WE 9, m, 17, 31 |
| Essen III Zusatzstoffe Allergene Informationen | Rindergulasch, BIO- Möhrengemüse, BIO-Nudeln Energie 615,7 Fett 15 g gesättigte Fettsäuren 2,7 g KH 94,2 g Zucker gesamt 5,9 g Eiweiß 24,3 g Salz 3 g Preis 5,45 € GL, G WE 9, m, 17, 31 | Klopse Königsberger Art (Schweinehackfleisch), Kapernsoße, BIO-Kartoffeln Energie 480 Fett 18,2 g gesättigte Fettsäuren 7,2 g KH 116,8 g Zucker gesamt 2 g Eiweiß 22 g Salz 4,6 g 5,45 € Ei, MI m, 18, 19, 22 | Gebratene Jagdwurstscheibe, BIO- Tomatensoße, BIO-Spirelli Energie 660,2 Fett 34,9 g gesättigte Fettsäuren 8,9 g KH 61,8 g Zucker gesamt 3,7 g Eiweiß 23,6 g Salz 4,1 g 5,45 € b, C, g GL, SL, SN, G WE m, 17 | Hähnchenschnitzel, BIO- Erbsen,Bratensoße, BIO-Kartoffeln Energie 484,2 Fett 12 g gesättigte Fettsäuren 3,4 g KH 65 g Zucker gesamt 4,4 g Eiweiß 27,4 g Salz 3,5 g 5,45 € GL, Ei, G WE m, 15, 16 | Backfischfilet (Seelachs), Remouladensoße, BIO-Kartoffel Energie 677 Fett 40,4 g gesättigte Fettsäuren 13,3 g KH 54,9 g Zucker gesamt 1,3 g Eiweiß 22,4 g Salz 3,9 g 5,45 € a, C, j, k GL, Ei, FI, MI, SN, G WE 1, m |
| Aktion inklusive einer Kaltkomponente | Chicken Nuggets mit Currysoße, Cole-Slaw-Salat und gebackene Ofenkartoffeln Energie 533 Fett 19 g gesättigte Fettsäuren 5,1 g KH 70,2 g Zucker gesamt 23,7 g Eiweiß 29,8 g Salz 3,1 g Preis 6,50 € | Scholle paniert, Schmorgurken, Dillkartoffeln Energie 493,4 Fett 19 g gesättigte Fettsäuren 5,4 g KH 54,6 g Zucker gesamt 6,4 g Eiweiß 25 g Salz 3,7 g 7,50 € | Blut und Leberwurst mit Erbspüree und Sauerkraut Energie 1098,5 Fett 71,9 g gesättigte Fettsäuren 23,2 g KH 58,1 g Zucker gesamt 6 g Eiweiß 49,5 g Salz 14,9 g 6,20 € | Kartoffelrösti überbacken mit Kräuterquark und Salatbouquet Energie 272,1 Fett 16,6 g gesättigte Fettsäuren 8,4 g KH 21,2 g Zucker gesamt 1,6 g Eiweiß 8,5 g Salz 1,3 g 5,80 € | Linguine Carbonara Salsicca Energie 943,8 Fett 53,7 g gesättigte Fettsäuren 18,9 g KH 71,5 g Zucker gesamt 2,4 g Eiweiß 43,7 g Salz 2,8 g 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 - 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, 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 Milcheiweiß, 2 - enth. eine Phenylalaninquelle(Apartam), 3 - mit Natriopikelsalz, 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 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. Korianter, 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, - enth. Persipan, - - - - - 37 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, - - - - - h - enth. Süßholz, o - enth. Süßholz, q - enth. Süßholz. Bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden, - - - - - p - erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und Schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen, q - mit zugesetzten Pflanzensterinen, - - - - - 38 - aufgetaut, 39 - enth. Zusatzensatz, - - - - - 40 - enth. zugesetzte Eiweiße, 41 - zugesetztes Wasser > 5%, - - - - - 42 - Wursthälften sind nicht zum Verzehr geeignet, r - Enth. Koffein. Für Kinder und Schwangere Frauen nicht empfohlen, - - - - -

