



## Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 08.12.2025 bis 14.12.2025, 50. Kalenderwoche





PAUSEN  
PIRATEN

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	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	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	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	Energie 425,3 Fett 18,8 g gesättigte Fettsäuren 6,1 g KH 98,3 g Zucker gesamt 13,6 g Eiweiß 16,7 g Salz 3,4 g	Energie 51 g Fett 5,5 g gesättigte Fettsäuren 3,1 g KH 98,3 g Zucker gesamt 13,6 g Eiweiß 16,7 g Salz 3,4 g
		<b>BIO-Gemüseplatte (Brokkoli-Blumenkohl-Karottengemüse) Holländische Soße, BIO-Kartoffeln</b>	<b>vegetarische Gemüsefrikadelle *Möhre, Erbse, Pastinake, Schnittlauchsoße, BIO-Kartoffeln</b>	<b>BIO-Milchreis mit BIO-Apfelmus, Zucker und Zimt</b>	<b>Süß- Saure Eier, BIO-Möhren gemüse und BIO-Kartoffelpüree</b>	<b>Gemüsecurry(Zucchini/Linsen), BIO-Reis</b>
Essen II	Zusatzstoffe Allergene Informationen	Preis 5,20 € GL, EI, G WE m, 1, m	Preis 5,20 € GL, EI, G WE m	Preis 5,20 € MI	Preis 5,20 € EI, MI, SN m	Preis 5,20 € SN m, 31
		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 g	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	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	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 2,6 g	Energie 62 g Fett 27,7 g gesättigte Fettsäuren 3,1 g KH 55,5 g Zucker gesamt 29,2 g Eiweiß 2,2 g
Essen III	Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Grillgemüse(Paprika, Zucchini, Aubergine), Tomatensoße, BIO-Reis</b>	<b>BIO-Spinat-Soße mit Kokosmilch dazu Bio Nudeln</b>	<b>Pasta mit BIO-Tofu, Lauch, Paprika und getrockneten Tomaten</b>	<b>BIO-Linseneintopf, Vollkornbrot</b>	<b>BIO-Sojagulasch mit Paprika, Bulgur</b>
		Preis 5,35 € GL, G WE m, 17	Preis 5,35 € GL, G WE 9, m, 17, 31	Preis 5,35 € GL, SO, SU, G WE m, 17	Preis 5,35 € GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA m, 17	Preis 5,35 € GL, SO, SM, G WE 9, m, 17, 31
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Zusatzstoffe Allergene Informationen	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	Energie 480 Fett 15 g gesättigte Fettsäuren 2,7 g KH 72,8 g Zucker gesamt 7,2 g Eiweiß 22 g Salz 4,6 g	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	Energie 484,2 Fett 12,6 g gesättigte Fettsäuren 3,4 g KH 65,6 g Zucker gesamt 27,4 g Eiweiß 3,5 g Salz a, c, j, k	Energie 60 g Fett 40,4 g gesättigte Fettsäuren 13,1 g KH 54,5 g Zucker gesamt 22,2 g Eiweiß 2,2 g Salz 3,3 g
		<b>Rindergulasch, BIO-Möhren gemüse, BIO-Nudeln</b>	<b>Klopse Königsberger Art (Schweinehackfleisch), Kapernsoße, BIO-Kartoffeln</b>	<b>Gebratene Jagdwurstscheibe, BIO-Tomatensoße, BIO-Spirelli</b>	<b>Hähnchenschnitzel, BIO-Erbsen, Bratensoße, BIO-Kartoffeln</b>	<b>Backfischfilet (Seelachs), Remouladensoße, BIO-Kartoffel</b>
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Zusatzstoffe Allergene Informationen	Preis 5,45 € GL, G WE 9, m, 17, 31	Preis 5,45 € EI, MI m, 18, 19, 22	Preis 5,45 € GL, SL, SN, G WE m, 17	Preis 5,45 € GL, EI, G WE m, 15, 16	Preis 5,45 € GL, EI, FI, MI, SN, G WE 1, m
		<b>Chicken Nuggets mit Currysoße, Cole-Slaw-Salat und gebackene Ofenkartoffeln</b>	<b>Scholle paniert, Schmorgurken, Dillkartoffeln</b>	<b>Blut und Leberwurst mit Erbspüree und Sauerkraut</b>	<b>Kartoffelrösti überbacken mit Kräuterquark und Salatbouquet</b>	<b>Linguine Carbonara Salsiccia</b>
Aktion inklusive einer Kaltkomponente	Zusatzstoffe Allergene Informationen	Preis 6,50 €	Preis 7,50 €	Preis 6,20 €	Preis 5,80 €	Preis 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 - coffeinhaltig, i - chininhaltig, j - mit Süßungsmittel, k - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, l - gewachst

### Legende der Allergene

GL - ent. Glüter, KR - ent. Krebstiere, EL - ent. EI, FE - ent. Fisch, EN - ent. Erdnusse, SO - ent. Gr. Soja [gen-techn-frei], MI - ent. Maisch, Laktose, SF - ent. Schalenfrüchte, SL - ent. Sellerie, EN - ent. Senf, SM - ent. Sesam, SU - ent. Schafswidoxiuz/Suifte, WE - ent. Weichtiere, GR - ent. Gr. Kartoffel, SA - ent. Lupinen, GW - ent. Weizen, GR - ent. Roggen, GE - ent. Gerste, CR - ent. Gerste, HA - ent. Hafer, GD - ent. Dinkel, MA - ent. Maisch, SH - ent. Hafer, SL - ent. Haselnuss, SW - ent. Walnuss, SC - ent. Cashewnuß, SP - ent. Pekannuss, SP - ent. Paranuss, SP - ent. Pistazie, SC - ent. Macadamianuss

