








Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 18.09.2023 bis 24.09.2023, 38. Kalenderwoche



	Montag 18.9.2023	Dienstag 19.9.2023	Mittwoch 20.9.2023	Donnerstag 21.9.2023	Freitag 22.9.2023
	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g Kohlenhydrate 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g Kohlenhydrate 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g Kohlenhydrate 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g Kohlenhydrate 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g Kohlenhydrate 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €
	Bio-Grüne Bohneneintopf vegetarisch mit BIO-Kartoffeln und Mehrkornbrotscheibe Energie 203,4 Fett 5,9 g Kohlenhydrate 0,5 g KH 29,1 g Zucker gesamt 2 g Eiweiß 7,2 g Salz 2,4 g Preis 4,80 €	Bio-Grießbrei mit Kirschgrütze Energie 404 Fett 5,6 g Kohlenhydrate 3,5 g KH 71 g Zucker gesamt 37,4 g Eiweiß 14,7 g Salz 0,4 g Preis 4,80 €	vegetarische Gemüsekadelle *Möhre, Erbse, Pastinake, Schnittlauchsoße, BIO-Kartoffeln, Bio Knabberkohlrabi Energie 321,9 Fett 10,1 g Kohlenhydrate 1 g KH 67,4 g Zucker gesamt 10,8 g Eiweiß 8,9 g Salz 2,1 g Preis 4,80 €	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Bechamelsauce mit Bio Möhren, Bio-Reis Energie 651,4 Fett 25,7 g Kohlenhydrate 9,9 g KH 90,1 g Zucker gesamt 15,1 g Eiweiß 10,2 g Salz 1,8 g Preis 4,80 €	Mie Nudel Gemüsepfanne mit Sojasauce Energie 508,6 Fett 16,5 g Kohlenhydrate 3,9 g KH 71,7 g Zucker gesamt 4,5 g Eiweiß 17 g Salz 5,9 g Preis 4,80 €
	Gelbes Linsen-Gemüse (Möhren, Sellerie, Lauch), BIO-Vollkornreis, Sonnenblumenkerne Energie 446 Fett 8 g Kohlenhydrate 1,2 g KH 78 g Zucker gesamt 4,5 g Eiweiß 13,7 g Salz 1,2 g Preis 5,50 €	Curry mit BIO-Kichererbsen, Paprika und Blumenkohl, Cherry-Kirschtomaten Energie 614,3 Fett 9,8 g Kohlenhydrate 110,4 g KH 110,4 g Zucker gesamt 7,1 g Eiweiß 18,5 g Salz 1,5 g Preis 5,50 €	Bio-Tomaten-Zucchini-Gemüse (pflanzlich) in Sauce dazu Bio-Vollkornnudeln Energie 628,3 Fett 11,2 g Kohlenhydrate 4,7 g KH 105,1 g Zucker gesamt 3,7 g Eiweiß 24,4 g Salz 2,9 g Preis 5,50 €	BIO-Blumenkohl in Curry-Kokossoße (pflanzlich), dazu BIO-Kartoffeln Energie 287,5 Fett 5,5 g Kohlenhydrate 0,9 g KH 48,4 g Zucker gesamt 2 g Eiweiß 9 g Salz 3,7 g Preis 5,50 €	BIO-Kürbis-BIO-Süßkartoffel-Eintopf (pflanzlich) mit Kokosmilch und BIO-Brot Scheibe Energie 290,5 Fett 9,7 g Kohlenhydrate 3,3 g KH 52,9 g Zucker gesamt 8,9 g Eiweiß 6,6 g Salz 2,3 g Preis 5,50 €
	2 Geflügelfrikadellen mit Bio Erbsen, Geflügelrahmsauce und BIO Penne Energie 708,4 Fett 10,8 g Kohlenhydrate 3,4 g KH 108,5 g Zucker gesamt 2,1 g Eiweiß 42,5 g Salz 3,9 g Preis 6,00 €	Putenstreifen und Wokgemüse in grünem Thaicurry mit Kokosmilch, Bio-Reis Energie 546,5 Fett 11,9 g Kohlenhydrate 2 g KH 70,8 g Zucker gesamt 1,8 g Eiweiß 38 g Salz 1,3 g Preis 6,00 €	Seelachsfilet mit Semmel-Tomatenkruste, dazu Dillsauce und Kartoffeln Energie 707,6 Fett 33,3 g Kohlenhydrate 14,2 g KH 113,5 g Zucker gesamt 5,9 g Eiweiß 30,9 g Salz 4,9 g Preis 6,00 €	Hirtenrolle (Schwein) mit Bio-Tomatensauce und Risoni (Reisformnudeln) Energie 664,8 Fett 29,4 g Kohlenhydrate 9,3 g KH 70,3 g Zucker gesamt 9,2 g Eiweiß 27,1 g Salz 3,3 g Preis 6,00 €	Frikadelle (Schwein) mit Erbsen, Soße, Kartoffelpüree Energie 823,9 Fett 27,9 g Kohlenhydrate 12,1 g KH 59,4 g Zucker gesamt 7,6 g Eiweiß 32,1 g Salz 4,3 g Preis 6,00 €
	Zweierlei Knödel in Waldpilzsauce dazu Tomaten-Gurkensalat Energie 504,4 Fett 19,5 g Kohlenhydrate 6,9 g KH 65,2 g Zucker gesamt 7,9 g Eiweiß 15,6 g Salz 1,9 g Preis 6,50 €	Schweinesteak in Pfefferrahmsauce mit BIO-Röstkartoffeln und Blumenkohl Energie 474,8 Fett 19,5 g Kohlenhydrate 7,9 g KH 38,4 g Zucker gesamt 3,6 g Eiweiß 34,8 g Salz 4,3 g Preis 6,90 €	Paniertes Hähnchenkeulenfleisch an Gurken-Kartoffelsalat mit Joghurt dip Energie 670,9 Fett 31 g Kohlenhydrate 10 g KH 49,1 g Zucker gesamt 9 g Eiweiß 47,2 g Salz 2,8 g Preis 6,20 €	Lammgoulasch mit Bohnengemüse und BIO-Nudeln Energie 860,6 Fett 28,2 g Kohlenhydrate 8,2 g KH 105,3 g Zucker gesamt 16,8 g Eiweiß 44,1 g Salz 3,6 g Preis 6,90 €	Hähnchenragout mit Champignons und Kräutern dazu BIO Spaghetti und Wildkräutertopping Energie 569,5 Fett 10,1 g Kohlenhydrate 4,8 g KH 69,3 g Zucker gesamt 3,7 g Eiweiß 48,6 g Natrium 48,6 g Preis 6,40 €

Widynski & Roick GmbH
 c/o Schul- und Leistungssportzentrum Berlin
 Fritz-Lesch-Str. 35
 13053 Berlin
 Betriebsleiter: Stephan Tzschoppe
 Telefon: 030 / 97603265
 slzb@widynski-roick.de

Es ist unser Ziel, Ihnen eine qualitativ hochwertige Dienstleistung zu bieten. Wir nehmen Ihre Anregungen, Hinweise, Lob und Kritik gerne an. Senden Sie uns dazu eine E-Mail an: feedback@widynski-roick.de



* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten