



# Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 22.06.2020 bis 28.06.2020, 26. Kalenderwoche



	Montag 22.6.2020	Dienstag 23.6.2020	Mittwoch 24.6.2020	Donnerstag 25.6.2020	Freitag 26.6.2020				
	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz				
Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Preis 1,20 €</b>	<b>Preis 1,20 €</b>	<b>Preis 1,20 €</b>	<b>Preis 1,20 €</b>	<b>Preis 1,20 €</b>				
	Energie 485 Fett 13,7 g gesättigte Fettsäuren 6,2 g KH 66,7 g Zucker gesamt 35,4 g Eiweiß 17,8 g Salz 2,3 g	<b>Chilispaghetti all arrabiata, dazu Blattsalatmix</b>	Energie 972,6 Fett 33,3 g gesättigte Fettsäuren 5,4 g KH 138,8 g Zucker gesamt 39,7 g Eiweiß 24,5 g Salz 9,5 g	<b>BIO-Backkartoffeln mit Kräuterschmand, dazu Rohkost</b>	Energie 501 Fett 31,4 g gesättigte Fettsäuren 2,1 g KH 44,3 g Zucker gesamt 8 g Eiweiß 8,8 g Salz 4,5 g	<b>Karotteneintopf vegetarisch mit Mehrkornbrotscheibe</b>	Energie 789,7 Fett 18,2 g gesättigte Fettsäuren 4,6 g KH 130 g Zucker gesamt 61,3 g Eiweiß 21,5 g Salz 1,9 g		
Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Preis 3,60 €</b> c, e, m GL, EI, SO, MI, SU 9, 31	<b>Preis 3,60 €</b> f, m GL, G WE 17	<b>Preis 3,60 €</b> m MI 1, 36	<b>Preis 3,60 €</b> m GL, MI, SM, G WE, G RO, G GE, G HA 28, 31	<b>Preis 3,60 €</b> G, j GL, EI, MI, G WE				
	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>Aufgrund der aktuellen Situation sind</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>Zeugnisausgabe!</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>nur 2 Essen</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>zur Auswahl</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz
Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Preis 4,40 €</b>	<b>Preis 4,40 €</b>	<b>Preis 4,40 €</b>	<b>Preis 4,40 €</b>	<b>Preis 4,40 €</b>				
	Energie 801,9 Fett 39,6 g gesättigte Fettsäuren 16,7 g KH 68,2 g Zucker gesamt 5,5 g Eiweiß 42 g Salz 3,1 g	<b>Chili con Carne vom Schwein mit Reis</b>	Energie 633,8 Fett 12,3 g gesättigte Fettsäuren 3,3 g KH 94,8 g Zucker gesamt 1 g Eiweiß 31,5 g Salz 1,2 g	<b>Rindergulasch mit BIO-Nudeln</b>	Energie 861,3 Fett 49 g gesättigte Fettsäuren 11,8 g KH 69,9 g Zucker gesamt 11,1 g Eiweiß 33,7 g Salz 5,8 g	<b>Wurstgulasch(Schwein) mit BIO-Nudeln</b>	Energie 595,6 Fett 22,4 g gesättigte Fettsäuren 6,8 g KH 45,3 g Zucker gesamt 15,1 g Eiweiß 28,2 g Salz 7,1 g	<b>Seelachs gedünstet auf Honig-Senf-Dillsöße mit Bio Kartoffeln</b>	Energie 882,2 Fett 20,4 g gesättigte Fettsäuren 2,9 g KH 87 g Zucker gesamt 13,7 g Eiweiß 35,4 g Salz 6,4 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Preis 4,90 €</b>	<b>Preis 4,90 €</b>	<b>Preis 4,90 €</b>	<b>Preis 4,90 €</b>	<b>Preis 4,90 €</b>				
	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>Chili con Carne vom Schwein mit Reis</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>Chili con Carne vom Schwein mit Reis</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>Chili con Carne vom Schwein mit Reis</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz	<b>Chili con Carne vom Schwein mit Reis</b>	Energie 0 Fett geringe Fettlast KH Zucker gesamt Eiweiß Salz
Zusatzstoffe Allergene Informationen	<b>Preis 0,00 €</b>	<b>Preis 0,00 €</b>	<b>Preis 0,00 €</b>	<b>Preis 0,00 €</b>	<b>Preis 0,00 €</b>				

**Widynski & Roick GmbH**  
c/o Schul- und Leistungssportzentrum Berlin  
Fritz-Lesch-Str. 35  
13053 Berlin  
Betriebsleiter: Herr Nimz  
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](mailto:feedback@widynski-roick.de)



\* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten