








Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 04.12.2023 bis 10.12.2023, 49. Kalenderwoche



	Montag 4.12.2023	Dienstag 5.12.2023	Mittwoch 6.12.2023	Donnerstag 7.12.2023	Freitag 8.12.2023
	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31
	Allgäuer Waldpilzpfanne mit feinem Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie) und BIO Penne Rigate Energie 536,3 Fett 6,7 g gesättigte Fettsäure 2,6 g KH 94,2 g Zucker gesamt 2,6 g Eiweiß 22,8 g Salz 1,8 g Preis 4,80 €	BIO-Kartoffeln, Rahmspinat, Röhrei Energie 446,6 Fett 19,8 g gesättigte Fettsäure 6,8 g KH 55,7 g Zucker gesamt 6,6 g Eiweiß 25,1 g Salz 3,3 g Preis 4,80 €	Gemüse-Frikadelle (Möhre, Pastinake, Erbse), Schnittlauchsoße, BIO-Kartoffelpüree Energie 341,2 Fett 12,3 g gesättigte Fettsäure 2,6 g KH 86,6 g Zucker gesamt 10,9 g Eiweiß 9,5 g Salz 2,3 g Preis 4,80 €	Spätzlepfanne (Pilze, Brokkoli, Mais) mit Frischkäse-Kräutersoße Energie 381,7 Fett 12,5 g gesättigte Fettsäure 6,5 g KH 51,4 g Zucker gesamt 5,3 g Eiweiß 14,6 g Salz 3,6 g Preis 4,80 €	Grüne Bohneneintopf mit BIO-Kartoffeln und BIO-Gemüse (BIO-Bohnen, BIO-Möhren, BIO-Sellerie) und BIO Kartoffeln, Roggenvollkornbro Energie 219,6 Fett 6,5 g gesättigte Fettsäure 0,5 g KH 31,6 g Zucker gesamt 1,6 g Eiweiß 7,6 g Salz 2,1 g Preis 4,80 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, c, m GL, MI, SL, G WE 17	a, m EI, MI	m GL, EI, MI, G WE	a, m GL, EI, MI, G WE 17, 28	m GL, SM, G RO, G GE, G HA
	Indisches Blumenkohlcurry mit Erbsen und Linsen-Duftreis Energie 364,7 Fett 7,3 g gesättigte Fettsäure 1 g KH 58,9 g Zucker gesamt 6,3 g Eiweiß 13,9 g Salz 2,8 g Preis 5,50 €	Kushari - Ägyptisches Streetfood aus Kichererbsen in Tomate, Fadennudeln, Linsen mit Reis, Röstzwiebeln Energie 595 Fett 2,7 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 110,5 g Zucker gesamt 8,2 g Eiweiß 24,6 g Salz 1,5 g Preis 5,50 €	Wirsing-Kürbis-Curry in Ingwer-Kokos, gedämpfter Vollkornreis Energie 430,8 Fett 9,3 g gesättigte Fettsäure 1,3 g KH 74,8 g Zucker gesamt 6,7 g Eiweiß 10,7 g Salz 3,2 g Preis 5,50 €	Süßkartoffel-Ragout mit Tomaten und Zucchini Energie 291,5 Fett 14,2 g gesättigte Fettsäure 2,2 g KH 32,6 g Zucker gesamt 5,5 g Eiweiß 5,8 g Salz 1,9 g Preis 5,50 €	BIO Penne Rigate, Vegane Linsenbolognese dazu Weißkohlsalat Energie 588,1 Fett 9,6 g gesättigte Fettsäure 1,9 g KH 99,4 g Zucker gesamt 12,6 g Eiweiß 23 g Salz 5,1 g Preis 5,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m MI, SL	m GL, G WE 17	m SN 9, 17, 28, 31	m 17	c, e, m GL, SL, SU, G WE 17, 31
	Schweinekräuterbraten, Bratensoße, Rotkohl, Böhmischer Knödel Energie 633,4 Fett 20 g gesättigte Fettsäure 6,5 g KH 76,3 g Zucker gesamt 65,4 g Eiweiß 35 g Salz 4,2 g Preis 6,00 €	Panierte Jagdwurstscheibe, fruchtige Tomatensoße, BIO-Vollkorn-Spirelli Energie 746,5 Fett 38,1 g gesättigte Fettsäure 9,4 g KH 72,1 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 27,7 g Salz 4,5 g Preis 6,00 €	Seelachsfilet in Knusperpanade, vegane Dillssoße, BIO-Kartoffelpüree, BIO-Knabbergurken Energie 430,3 Fett 16,1 g gesättigte Fettsäure 2,7 g KH 87,7 g Zucker gesamt 4,6 g Eiweiß 24 g Salz 3,1 g Preis 6,00 €	Geschnetzeltes von der Pute in Brauner Sauce, Bio Möhren, BIO-Kartoffeln Energie 283,6 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 1,1 g KH 34,1 g Zucker gesamt 6,7 g Eiweiß 22,7 g Salz 3,8 g Preis 6,00 €	Hähnchenbrust mit BIO Pasta, Rahmsauce und Erbsen-Kaottengemüse Energie 623 Fett 10,8 g gesättigte Fettsäure 3,2 g KH 84,4 g Zucker gesamt 6,3 g Eiweiß 44,8 g Salz 4,2 g Preis 6,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen					
	Tikka Chicken masala - marinierte Hähnchenbrust mit frischem Gemüse und Curry-Linsenreis Energie 630,6 Fett 15,7 g gesättigte Fettsäure 3,5 g KH 74,6 g Zucker gesamt 9,9 g Eiweiß 45,5 g Salz 3,3 g Preis 6,50 €	Rosenkohl-Bete Vollkorn-Crumble Energie 467,2 Fett 23,5 g gesättigte Fettsäure 12,2 g KH 40,2 g Zucker gesamt 6,4 g Eiweiß 22,4 g Salz 1,5 g Preis 5,50 €	Geschmorte Gänsebrust mit Apfelrotkohl und Klöße halb und halb Energie 1058,1 Fett 81,5 g gesättigte Fettsäure 22,8 g KH 39,8 g Zucker gesamt 11,1 g Eiweiß 41,2 g Salz 9 g Preis 11,50 €	Schwarzwurzeln mit Hackfleischklößchen in Rahmsauce und Petersilienkartoffeln Energie 584,4 Fett 27,5 g gesättigte Fettsäure 11,1 g KH 56,4 g Zucker gesamt 9,3 g Eiweiß 26,2 g Salz 3,6 g Preis 6,50 €	Kasselerlachs Braten, Sauerkraut, BIO-Kartoffeln Energie 405,9 Fett 13,1 g gesättigte Fettsäure 3,4 g KH 36,8 g Zucker gesamt 6,5 g Eiweiß 32,3 g Natrium 32,3 g Preis 5,80 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m MI, SN 28, 30	a, m GL, MI, G HA, G DI	b, c, e, m SL, SN, SU 9, 15, 31	a, m GL, EI, MI, G WE 18, 19, 22	b, c, g, m SN 9, 19, 31

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