








Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 30.01.2023 bis 05.02.2023, 5. Kalenderwoche



	Montag 30.1.2023	Dienstag 31.1.2023	Mittwoch 1.2.2023	Donnerstag 2.2.2023	Freitag 3.2.2023
	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 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31
	BIO-Kartoffeln mit BIO-Quark mit Kräutern, BIO-Weißkrautsalat Energie 372,1 Fett 13,5 g Kohlenhydrate 1,5 g KH 34,3 g Zucker gesamt 11,2 g Eiweiß 25,6 g Salz 3,7 g Preis 4,50 €	Blumenkohl Käse Stern, Schnittlauchsoße, Bio Möhren, BIO-Kartoffeln, Bio Knabber Paprika Energie 373,5 Fett 11,5 g Kohlenhydrate 2,5 g KH 55,9 g Zucker gesamt 12 g Eiweiß 7,8 g Salz 2,4 g Preis 4,50 €	Gemüse-Frikadelle (Möhre, Pastinake, Erbse), Schnittlauchsoße, BIO-Kartoffelpüree, BIO-Knabbergurken Energie 345,5 Fett 12,2 g Kohlenhydrate 2,7 g KH 45 g Zucker gesamt 10,6 g Eiweiß 9,8 g Salz 2,3 g Preis 4,50 €	BIO-Spätzle, BIO-Rahmspinat, Bio Knabberkohlrabi Energie 656,4 Fett 7,9 g Kohlenhydrate 2,9 g KH 117,6 g Zucker gesamt 5 g Eiweiß 25,7 g Salz 0,9 g Preis 4,50 €	Grüne Bohneneintopf mit BIO-Kartoffeln und BIO-Gemüse (BIO-Bohnen, BIO-Möhren, BIO-Sellerie) und BIO Kartoffeln, Bio Energie 185,3 Fett 2,1 g Kohlenhydrate 0,4 g KH 31,7 g Zucker gesamt 1,4 g Eiweiß 7,3 g Salz 2,5 g Preis 4,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	e, m MI, SU 1, 17	m GL, EI, MI, SL, G WE 1	m GL, EI, MI, G WE	m GL, EI, MI, G WE	m GL, G RO
	Wir wünschen allen Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 4,40 €	Schülern und Mitarbeitern Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 4,40 €	erholungsreiche Ferien Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 4,40 €	Das Mensa-Team Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 4,40 €	von Widynski & Roick Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 4,40 €
	BIO-Vollkorn Nudeln, Hühnergulasch mit Paprika, BIO-Reibekäse, Bio Knabbermöhren Energie 487 Fett 19,5 g Kohlenhydrate 7,9 g KH 51,9 g Zucker gesamt 8,6 g Eiweiß 25,1 g Salz 2,1 g Preis 6,00 €	Panierte Jagdwurstscheibe, fruchtige Tomatensoße, BIO-Vollkorn-Spirelli, BIO-Gouda gerieben, Bio Knabbermöhren Energie 733 Fett 39,5 g Kohlenhydrate 12,2 g KH 64,5 g Zucker gesamt 11,4 g Eiweiß 28,6 g Salz 3,6 g Preis 6,00 €	gedünsteter Seelachs, vegane Dillssoße, BIO-Kartoffeln, BIO-Knabbergurken Energie 274,3 Fett 6,3 g Kohlenhydrate 1,1 g KH 30,3 g Zucker gesamt 1,5 g Eiweiß 22,2 g Salz 2,5 g Preis 6,00 €	Schwein Rücken Steak, Bratensoße, vegan, BIO Grüne Bohnen, BIO-Kartoffeln, Bio Knabber-Tomaten Energie 308 Fett 8,9 g Kohlenhydrate 3,3 g KH 34,2 g Zucker gesamt 3,6 g Eiweiß 20,8 g Salz 2,7 g Preis 6,00 €	Geflügel-Bratwurst mit Currysoße und BIO-Backkartoffeln Energie 702,5 Fett 42,4 g Kohlenhydrate 10,1 g KH 59,6 g Zucker gesamt 34,7 g Eiweiß 18,9 g Salz 8,3 g Preis 6,00 €
	Wir wünschen allen Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 0,00 €	Schülern und Mitarbeitern Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 0,00 €	erholungsreiche Ferien Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 0,00 €	Das Mensa-Team Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Salz Preis 0,00 €	von Widynski & Roick Energie 0 Fett Kohlenhydrate KH Zucker gesamt Eiweiß Natrium Preis 0,00 €

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



DE-ÖKO-034*

* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten