



# Mensa 2 / Olympiakantine

Speiseplan vom 15.04.2024 bis 21.04.2024, 16. Kalenderwoche



	Montag 15.4.2024	Dienstag 16.4.2024	Mittwoch 17.4.2024	Donnerstag 18.4.2024	Freitag 19.4.2024
	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 1,70 €	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 1,70 €	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 1,70 €	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 1,70 €	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 1,70 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31
	BIO-Penne rigate mit Kirschtomaten, Champignonrahmsoße, Petersilie Energie 566,1 Fett 22,9 g gesättigte Fettsäure 3,9 g KH 74,9 g Zucker gesamt 5,3 g Eiweiß 14,1 g Salz 3,1 g Preis 5,50 €	Pastinaken-Steckrüben-Rösti, BIO-Kartoffeln mit BIO-Spinat in Rahm Energie 353,2 Fett 11,6 g gesättigte Fettsäure 2 g KH 50,2 g Zucker gesamt 4,5 g Eiweiß 9,4 g Salz 2,7 g Preis 5,50 €	Salbeignocchi, Tomatensoße all'arrabiata, Hartkäse gerieben Energie 602,1 Fett 24,6 g gesättigte Fettsäure 11,5 g KH 66,6 g Zucker gesamt 7,9 g Eiweiß 11,3 g Salz 3,4 g Preis 5,50 €	BIO-Kartoffeln, BIO-Quark mit Kräutern, BIO-Rohkost Apfel-Möhre Energie 243,4 Fett 0,5 g gesättigte Fettsäure 0,3 g KH 41,1 g Zucker gesamt 10,9 g Eiweiß 15,8 g Salz 1,7 g Preis 5,50 €	Eintopf von BIO-Linsen und BIO-Gemüse, BIO-Sonnenblumenbrot Vollkorn Energie 341,7 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäure 0,5 g KH 54,4 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 17,3 g Salz 2 g Preis 5,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m GL, MI, G WE 9, 17, 31	m GL, EI, MI, G WE, G HA	b, m GL, EI, MI, G WE 17	m MI 1	m GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA 17
	Sojagulasch aus BIO-Soja mit Paprika, BIO-Möhren, BIO-Vollkornreis Energie 382 Fett 10,1 g gesättigte Fettsäure 1,1 g KH 55,9 g Zucker gesamt 9,2 g Eiweiß 14,5 g Salz 1,3 g Preis 6,00 €	Gelbes Thai-Curry mit grünen Bohnen, gebackenem BIO-Tofu und Süßkartoffeln Energie 292,6 Fett 16,7 g gesättigte Fettsäure 3,8 g KH 20,6 g Zucker gesamt 2,3 g Eiweiß 14,1 g Salz 1,3 g Preis 6,00 €	Eintopf mit BIO-Kartoffel u BIO-Karotten, BIO-Sonnenblumenbrot Vollkorn, Kirschtomaten Energie 362,1 Fett 19,9 g gesättigte Fettsäure 1,5 g KH 38,2 g Zucker gesamt 7,8 g Eiweiß 6,1 g Salz 2,1 g Preis 6,00 €	Gemüsebolognese, BIO-Vollkorn-Spirelli, Rucola Energie 333,8 Fett 3,4 g gesättigte Fettsäure 0,5 g KH 59,4 g Zucker gesamt 5,6 g Eiweiß 13,9 g Salz 1,3 g Preis 6,00 €	Gegrillte Zucchini auf Buchweizen-Tabouleh und Bohnen in scharfer Tomatensoße und gerösteten Kernen Energie 568,9 Fett 15,9 g gesättigte Fettsäure 2 g KH 78,4 g Zucker gesamt 5,8 g Eiweiß 21,7 g Salz 4,9 g Preis 6,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m SO 9, 17, 31	m SO 9, 17, 31	m GL, SM, G RO, G GE, G HA 28, 31	m GL, SL, G WE 17	m EN 17
	Hähnchenbrust in Mangocurry mit BIO-Vollkorn Reis und Bio Erbsen Energie 384,4 Fett 7,3 g gesättigte Fettsäure 1,7 g KH 57,9 g Zucker gesamt 3,3 g Eiweiß 20,4 g Salz 1 g Preis 6,50 €	W&R Currywurst mit Currysoße, Weißkohlsalat - Paprika, Kartoffelpüree aus BIO-Kartoffeln und BIO-Milch Energie 613,6 Fett 35,3 g gesättigte Fettsäure 14,3 g KH 55,6 g Zucker gesamt 23,9 g Eiweiß 16,6 g Salz 4,6 g Preis 6,50 €	Seelachsfilet in Knusperpanade, Dillssoße, BIO-Kartoffelpüree, Salat von BIO Gurken Energie 422,3 Fett 12 g gesättigte Fettsäure 4,4 g KH 49,7 g Zucker gesamt 7,8 g Eiweiß 26,7 g Salz 3,4 g Preis 6,50 €	Hackbraten vom Schwein, Braune Soße, grüne Bohnen, BIO-Kartoffeln gedämpft Energie 430,5 Fett 14,7 g gesättigte Fettsäure 5,7 g KH 51,9 g Zucker gesamt 7,9 g Eiweiß 21,2 g Salz 4 g Preis 6,50 €	Bunte BIO-Spiralnudeln, Jagdwurst (Schwein) in fruchtiger Paprika-Tomatensoße Energie 452,1 Fett 14,8 g gesättigte Fettsäure 3,8 g KH 59,3 g Zucker gesamt 3 g Eiweiß 19,6 g Salz 2,8 g Preis 6,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen					
	Bärlauch- Knödel auf Tomatenchutney mit Hartkäse und grünem Salat Energie 761,1 Fett 43,4 g gesättigte Fettsäure 23,5 g KH 65,4 g Zucker gesamt 20,9 g Eiweiß 25,4 g Salz 3,3 g Preis 7,50 €	Spargelragout in Bärlauchsoße mit Schinken und Röstitaler Energie 510,1 Fett 23,2 g gesättigte Fettsäure 11,6 g KH 82,7 g Zucker gesamt 7,4 g Eiweiß 15 g Salz 3 g Preis 7,90 €	Geschnetzeltes vom Hähnchen in Bärlauch-Frischkäse- Soße auf Tagliatelle Energie 765,1 Fett 17,6 g gesättigte Fettsäure 6,3 g KH 100,7 g Zucker gesamt 4,8 g Eiweiß 48,3 g Salz 4,3 g Preis 7,50 €	Gemüse und Kartoffeln aus dem Ofen auf Linsensalsa mit Bärlauch- Hüttenkäse Energie 392 Fett 12,1 g gesättigte Fettsäure 3 g KH 45,2 g Zucker gesamt 14,1 g Eiweiß 22,3 g Salz 5 g Preis 6,50 €	Mozzarella- Bowl mit Risone, Bohnenkerne und Bärlauch-Dressing Energie 892,9 Fett 60,4 g gesättigte Fettsäure 19,6 g KH 47,5 g Zucker gesamt 114,4 g Eiweiß 38 g Natrium 38 g Preis 7,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, e, m GL, EI, SO, MI, SU, G WE 1, 17	b, c, m EI, MI, SL 1, 17	a, m GL, MI, G WE 17, 30	m MI, SL 1, 17, 28, 31	c, e, m GL, MI, SU, G WE 17

**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](mailto:feedback@widynski-roick.de)



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