



SLZB

Mensa 2 / Olympiakantine

WIDYNSKI & ROICK

Speiseplan vom 17.09.2018 bis 23.09.2018, 38. Kalenderwoche

	Montag 17.9.2018	Dienstag 18.9.2018	Mittwoch 19.9.2018	Donnerstag 20.9.2018	Freitag 21.9.2018
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Eiweiß 1 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	BIO-Pasta mit Ratatouille (Paprika, Aubergine, Zucchini) und geriebener Käse Energie 699,7 Fett 27,3 g KH 85,7 g Zucker gesamt 14,7 g Eiweiß 24,7 g Salz 3,9 g Preis 3,60 €	Putenstreifen in pikanter Soße, BIO-Spiralnudeln Energie 557,6 Fett 17,9 g KH 71 g Zucker gesamt 9,8 g Eiweiß 26,4 g Salz 2,7 g Preis 3,60 €	Rahmspinat mit Rührei dazu BIO-Kartoffeln mit Petersilie Energie 590,8 Fett 34,5 g KH 57,6 g Zucker gesamt 7,2 g Eiweiß 29,2 g Salz 2 g Preis 3,60 €	Jagdwurst gebraten mit Tomatensoße und BIO-Nudeln Energie 968,5 Fett 51,4 g KH 91,1 g Zucker gesamt 7,2 g Eiweiß 33,5 g Salz 4,9 g Preis 3,60 €	Paprikaschote mit Gemüse-Bulgur gefüllt dazu gebratener Reis, Sesam-Joghurt-Dip und Salatmix Energie 813,6 Fett 26,2 g KH 119,3 g Zucker gesamt 24 g Eiweiß 20 g Salz 4,1 g Preis 3,60 €
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Rotbarsch gebraten auf Wokgemüse und Duftreis dazu Koriandersoße Energie 764 Fett 30,4 g KH 81,1 g Zucker gesamt 10,6 g Eiweiß 39 g Salz 5,9 g Preis 4,40 €	Zucchini-Puffer mit Kräutersoße, Erbsen und BIO-Kartoffeln mit Petersilie Energie 653,1 Fett 24,4 g KH 82,5 g Zucker gesamt 16,6 g Eiweiß 24,2 g Salz 4,2 g Preis 4,40 €	Gnocchi mit Kräuterbutter, Gemüsesoße und Rotkohlsalat Energie 733 Fett 25 g KH 108,5 g Zucker gesamt 28,5 g Eiweiß 15,5 g Salz 6,3 g Preis 4,40 €	Pfannengerührtes Gemüse süß-sauer, Mie-Nudeln Energie 713,1 Fett 20,5 g KH 110,9 g Zucker gesamt 39,5 g Eiweiß 16 g Salz 3,9 g Preis 4,40 €	Gyros-Panzer (Schwein) mit Weißkrautsalat, Tzatziki und Reis Energie 782 Fett 38,9 g KH 64 g Zucker gesamt 18,3 g Eiweiß 43,1 g Salz 5 g Preis 4,40 €
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Schweinegulasch, Möhrengemüse und Kartoffelpüree Energie 623,7 Fett 34 g KH 48,1 g Zucker gesamt 22,8 g Eiweiß 29,3 g Salz 3,4 g Preis 4,90 €	Königsberger Klopse (Schwein) mit Kapernsoße, dazu Rote Betesalat, BIO-Kartoffeln Energie 449,4 Fett 17,7 g KH 47,9 g Zucker gesamt 6,1 g Eiweiß 22,7 g Salz 3,4 g Preis 4,90 €	Kasseler Rückenbraten mit Kasseler Soße, Erbsen und BIO-Kartoffeln Energie 461,8 Fett 13,2 g KH 41,2 g Zucker gesamt 8,5 g Eiweiß 44,7 g Salz 12,4 g Preis 4,90 €	Paella (span. Reispfanne) mit Geflügelfleisch, dazu eine pikante Tomatensoße Energie 706 Fett 26,2 g KH 80,1 g Zucker gesamt 17,4 g Eiweiß 36,7 g Salz 3 g Preis 4,90 €	Geflügel-Bratwurst mit Currysoße und gebackenen Kartoffeln Energie 694,9 Fett 40,2 g KH 62,3 g Zucker gesamt 31,4 g Eiweiß 19,6 g Salz 4,3 g Preis 4,90 €
 Zusatzstoffe Allergene Informationen	Germknödel mit Vanille Sauce und Mohn Energie 589,4 Fett 5,2 g KH 119,8 g Zucker gesamt 51,8 g Eiweiß 14,3 g Salz 0,1 g Preis 3,60 €	"Pho Ga" Hühnersuppe mit Reissnudeln Energie 552,3 Fett 20 g KH 61,8 g Zucker gesamt 3,1 g Eiweiß 30,9 g Salz 4,5 g Preis 4,90 €	"Goi Mien Tom" Glasnudelsalat mit Garnelen und Erdnüssen Energie 463,8 Fett 14,3 g KH 63,8 g Zucker gesamt 10,2 g Eiweiß 19,6 g Salz 1,7 g Preis 5,50 €	"Thit Heo Xien Xa" Hähnchenspieße mit Thai-Basilikum Energie 472,3 Fett 6,1 g KH 67,2 g Zucker gesamt 9,4 g Eiweiß 35,2 g Salz 1,5 g Preis 5,50 €	weiße Bohneneintopf mit Kasseler und 1 Brötchen Energie 837,2 Fett 23 g KH 94,3 g Zucker gesamt 6,5 g Eiweiß 49,7 g Natrium 2,3 g Preis 3,60 €

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



* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten