








Mensa 2 / Olympiakantine

WIDYNSKI & ROICK

Speiseplan vom 17.12.2018 bis 23.12.2018, 51. Kalenderwoche

	Montag 17.12.2018	Dienstag 18.12.2018	Mittwoch 19.12.2018	Donnerstag 20.12.2018	Freitag 21.12.2018
	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g Eiweiß 1,6 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g Eiweiß 1,6 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g Eiweiß 1,6 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g Eiweiß 1,6 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 70,6 Fett 5,3 g Eiweiß 1,6 g KH 4,8 g Zucker gesamt 4 g Salz 1,6 g Preis 1,20 €
	Vegetarische Bolognese mit BIO-Pasta, dazu Reibekäse Energie 584,7 Fett 16,5 g Eiweiß 9,2 g KH 75,4 g Zucker gesamt 13,7 g Eiweiß 24,9 g Salz 3,4 g Preis 3,60 €	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Bärlauchsoße und BIO-Kartoffeln Energie 462,8 Fett 16,2 g Eiweiß 6,1 g KH 62 g Zucker gesamt 13,0 g Eiweiß 15,4 g Salz 3,7 g Preis 3,60 €	Karotteneintopf vegetarisch und Brötchen Energie 906,7 Fett 53,2 g Eiweiß 8,4 g KH 90,6 g Zucker gesamt 39,3 g Eiweiß 14,1 g Salz 3,5 g Preis 3,60 €	Schweinegulasch mit Paprika und Balkangemüse, dazu BIO-Nudeln Energie 1342,1 Fett 39,7 g Eiweiß 11,5 g KH 170 g Zucker gesamt 45,4 g Eiweiß 59,4 g Salz 4,2 g Preis 3,60 €	BIO-Backkartoffeln mit Kräuterschmand, dazu Rohkost Energie 500,4 Fett 14,5 g Eiweiß 1,7 g KH 62,9 g Zucker gesamt 13,5 g Eiweiß 26,4 g Salz 2,7 g Preis 3,60 €
	Hacksteak (Schwein) mit Tomate und Käse überbacken, dazu Gemüse der Saison und BIO-Backkartoffeln Energie 721 Fett 38,5 g Eiweiß 12,6 g KH 57,3 g Zucker gesamt 15,1 g Eiweiß 33,2 g Salz 4,8 g Preis 4,40 €	Nudeln mit Soße nach Carbonara Art mit Kochschinken(Schwein) Energie 728,3 Fett 27,7 g Eiweiß 11,5 g KH 93,6 g Zucker gesamt 12,3 g Eiweiß 24,4 g Salz 3,5 g Preis 4,40 €	Senfbraten(Schwein) mit Soße, Gemüse der Saison und BIO Kartoffeln Energie 598,5 Fett 28,7 g Eiweiß 8,6 g KH 43,7 g Zucker gesamt 7,1 g Eiweiß 38,5 g Salz 5 g Preis 4,40 €	Schupfnudelpfanne mit Tomatensauce, grüner Salat mit Joghurt dressing Energie 632,9 Fett 24,8 g Eiweiß 2,8 g KH 80,6 g Zucker gesamt 20,5 g Eiweiß 17,4 g Salz 4 g Preis 4,40 €	2 Essen letzter Schultag!! Energie 930 Fett 13,5 g Eiweiß 2,8 g KH 80,6 g Zucker gesamt 20,5 g Eiweiß 17,4 g Salz 4 g Preis 3,60 €
	Rindergeschnetzeltes nach Stroganoff Art, dazu Langkornreis Energie 485,4 Fett 15,2 g Eiweiß 5,2 g KH 51,2 g Zucker gesamt 5,1 g Eiweiß 28,6 g Salz 2,9 g Preis 4,90 €	Rotbarschfilet gebraten mit Dill-Bechamelsoße, Salatbeilage und Reis Energie 3777,4 Fett 24,1 g Eiweiß 7,9 g KH 778,6 g Zucker gesamt 9,9 g Eiweiß 108 g Salz 2,3 g Preis 4,90 €	Hähnchenbrust mit BIO Pasta, Rahmsoße und Gemüsebeilage Energie 617,8 Fett 12,1 g Eiweiß 4,8 g KH 91,2 g Zucker gesamt 12,8 g Eiweiß 40,2 g Salz 5,1 g Preis 4,90 €	Seelachsfilet paniert mit Petersiliensoße und Erbsen, dazu BIO-Kartoffeln Energie 497,9 Fett 13,5 g Eiweiß 3,1 g KH 61,9 g Zucker gesamt 8 g Eiweiß 31,5 g Salz 2,6 g Preis 4,90 €	Wurstgulasch(Schwein) mit BIO-Nudeln Energie 971,2 Fett 57,6 g Eiweiß 14,1 g KH 74,4 g Zucker gesamt 10,8 g Eiweiß 37 g Salz 6,7 g Preis 4,90 €
	Eierragout mit Gemüse und Kartoffelstampf, dazu 1 Dessert (Zimtcreme) Energie 766,1 Fett 39,3 g Eiweiß 21,5 g KH 76,2 g Zucker gesamt 47,3 g Eiweiß 24 g Salz 1,4 g Preis 4,40 €	Rote Linsencurry mit Hühnerstreifen und Korianderreis Energie 715 Fett 25,1 g Eiweiß 14 g KH 89,2 g Zucker gesamt 9,2 g Eiweiß 27,7 g Salz 3,2 g Preis 4,40 €	Topfwurst mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln Energie 886,6 Fett 60,1 g Eiweiß 24,3 g KH 42,1 g Zucker gesamt 7,9 g Eiweiß 40,2 g Salz 6,7 g Preis 4,40 €	Gebratener Tofu auf Sojasprossen-Gemüsemix und Bratnudeln Energie 669,4 Fett 21,2 g Eiweiß 2,6 g KH 86,4 g Zucker gesamt 13,1 g Eiweiß 31,7 g Salz 2,5 g Preis 4,40 €	Nasi-Goreng mit Schweinefleischstreifen und Basmatireis Energie 518,7 Fett 13,7 g Eiweiß 2,7 g KH 69,8 g Zucker gesamt 11,1 g Eiweiß 28,5 g Natrium 1,7 g Preis 4,40 €

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