








Mensa 2 / Olympiakantine

WIDYNSKI & ROICK

Speiseplan vom 14.01.2019 bis 20.01.2019, 3. Kalenderwoche

	Montag 14.1.2019	Dienstag 15.1.2019	Mittwoch 16.1.2019	Donnerstag 17.1.2019	Freitag 18.1.2019
	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63,9 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,7 g KH 3,6 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	SL 17, 28	SL 17, 28	SL 17, 28	SL 17, 28	SL 17, 28
	Eierragout mit Gemüse in heller Soße, Stampfkartoffeln Energie 456,2 Fett 25,1 g gesättigte Fettsäuren 12,9 g KH 37,7 g Zucker gesamt 11,2 g Eiweiß 17,5 g Salz 1,1 g Preis 3,60 €	Karotteneintopf vegetarisch mit 1 Brötchen Energie 393,4 Fett 27,6 g gesättigte Fettsäuren 1,7 g KH 29,1 g Zucker gesamt 8,3 g Eiweiß 6,2 g Salz 1,3 g Preis 3,60 €	Eierpfannkuchen mit Apfelsmus, Zucker+Zimt Energie 787,2 Fett 17,9 g gesättigte Fettsäuren 4,6 g KH 130,4 g Zucker gesamt 61,7 g Eiweiß 21,5 g Salz 1,9 g Preis 3,60 €	Hackbraten(vom Schwein) mit Gemüse nach Angebot, Kartoffelpüree Energie 803,5 Fett 42,4 g gesättigte Fettsäuren 19,9 g KH 60,9 g Zucker gesamt 19,6 g Eiweiß 44,7 g Salz 3,8 g Preis 3,60 €	Linsen Gemüse Curry(vegetarisch) mit Bio Reis Energie 666,9 Fett 22,8 g gesättigte Fettsäuren 13,7 g KH 93,4 g Zucker gesamt 15,1 g Eiweiß 18 g Salz 1,6 g Preis 3,60 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a GL, EI, SO, MI, G WE 1	MI, SL 28	C, j GL, EI, MI, G WE	a, c, e, k GL, EI, SO, MI, SL, SN, SU, G WE 1, 9, 17, 18, 19, 21, 22, 28, 31	c, m SL 17, 28
	Hering in Hausfrauen Soße mit BIO Kartoffeln Energie 469,6 Fett 22,4 g gesättigte Fettsäuren 8,3 g KH 51,8 g Zucker gesamt 22,7 g Eiweiß 13 g Salz 3,6 g Preis 4,40 €	Putenbrust Milanese mit Tomatensoße und Salatbeilage, dazu BIO-Kartoffeln Energie 585,5 Fett 24,9 g gesättigte Fettsäuren 7,3 g KH 43,4 g Zucker gesamt 9,2 g Eiweiß 44,2 g Salz 2,7 g Preis 4,40 €	Paprikaschote mit Hackfleisch(Schwein) gefüllt, Tomatensoße, Reis Energie 798,6 Fett 35,4 g gesättigte Fettsäuren 14,2 g KH 80,2 g Zucker gesamt 21,4 g Eiweiß 38,5 g Salz 2,6 g Preis 4,40 €	Vegan: Bio Linguine (flache Spaghetti) mit Ratatouille (Paprika, Aubergine, Zucchini), Reibekäse Energie 754,8 Fett 26 g gesättigte Fettsäuren 9,7 g KH 99 g Zucker gesamt 11,7 g Eiweiß 27,5 g Salz 4,5 g Preis 4,40 €	Senfbraten vom Schwein mit Bratensoße, Maisgemüse, Böhmisches Knödel Energie 847,2 Fett 31,8 g gesättigte Fettsäuren 7,7 g KH 89,4 g Zucker gesamt 7,3 g Eiweiß 47,9 g Salz 5,9 g Preis 4,40 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c, j, k, l EI, FI, MI, SN 1	b GL, EI, MI, G WE 1, 15, 16, 17, 36	GL, EI, SN, G WE 17, 19, 22	GL, MI, G WE 1, 17	a, k, m GL, EI, SO, MI, SL, SN, G WE 1, 17, 18, 19, 28
	Orientalisches Hähnchen mit Paprika-Tomatengemüse, dazu Nudeln Energie 619,8 Fett 17,1 g gesättigte Fettsäuren 2,8 g KH 80 g Zucker gesamt 15,2 g Eiweiß 34,8 g Salz 4 g Preis 4,90 €	Chili con Carne vom Schwein mit Fladenbrot Energie 987,3 Fett 53 g gesättigte Fettsäuren 21,1 g KH 66,3 g Zucker gesamt 7,7 g Eiweiß 53,2 g Salz 4,7 g Preis 4,90 €	Rindfleischstreifen nach Stroganoff Art mit Spätzle Energie 371,2 Fett 15,6 g gesättigte Fettsäuren 5,3 g KH 26,6 g Zucker gesamt 5,9 g Eiweiß 28,7 g Salz 3,2 g Preis 4,90 €	Putencurry Madras mit Reis Energie 484,3 Fett 11 g gesättigte Fettsäuren 3 g KH 55,7 g Zucker gesamt 7,7 g Eiweiß 39,3 g Salz 2 g Preis 4,90 €	Krautgulasch vom Rind, dazu BIO-Kartoffeln Energie 705 Fett 40 g gesättigte Fettsäuren 13,8 g KH 45,3 g Zucker gesamt 11,4 g Eiweiß 37,5 g Salz 4,7 g Preis 4,90 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c, d, g GL, MI, SL, SN, G WE 1, 3, 19	a, b, c, j, k GL, EI, MI, SN, G WE 1, 17, 19, 28	a, b, c, l GL, EI, MI, SN 1, 19	a, c, e, k GL, EI, SO, MI, SL, SU, G WE 1, 13, 17, 18, 19, 28	GL, EI, MI, SL, G WE 1
	Herzhafte Grünkohlpfanne mit Knacker Energie 579 Fett 40,2 g gesättigte Fettsäuren 15 g KH 24,1 g Zucker gesamt 6,1 g Eiweiß 26,2 g Salz 4,6 g Preis 3,90 €	Red Slaw Wrap - Cremiger Rotkohlsalat mit Schmand und Pulled Pork Energie 957,3 Fett 49,6 g gesättigte Fettsäuren 13,2 g KH 80,2 g Zucker gesamt 31,9 g Eiweiß 44,5 g Salz 8,3 g Preis 6,50 €	Rotkohl-Tortilla mit Kartoffeln, Speck und Manchego, dazu Endivien-Apfelsalat und Rübliweck Energie 817,8 Fett 35 g gesättigte Fettsäuren 8,6 g KH 88,2 g Zucker gesamt 18,6 g Eiweiß 32,9 g Salz 5,3 g Preis 4,90 €	Wildragout mit Rotkohl und Fenchel und Kartoffelkuchen Energie 732,5 Fett 35,8 g gesättigte Fettsäuren 12 g KH 61,7 g Zucker gesamt 21,6 g Eiweiß 37,8 g Salz 3,7 g Preis 5,90 €	gebackener Blumenkohl mit Sauce Hollandaise und Petersilienkartoffeln Energie 617 Fett 29,5 g gesättigte Fettsäuren 17,9 g KH 60,5 g Zucker gesamt 10 g Eiweiß 21,1 g Natrium 1 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