

	Montag 10.6.2024	Dienstag 11.6.2024	Mittwoch 12.6.2024	Donnerstag 13.6.2024	Freitag 14.6.2024
	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 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 Fettsäuren 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 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
	Kartoffeln, Rahmspinat, Röhrei Energie 395 Fett 14,3 g gesättigte Fettsäuren 5,9 g KH 45,4 g Zucker gesamt 5,7 g Eiweiß 18,3 g Salz 2,6 g Preis 5,50 €	Brokkoliauflauf mit Nudeln, Tomatensoße Energie 638,8 Fett 23,2 g gesättigte Fettsäuren 8 g KH 76,3 g Zucker gesamt 8,7 g Eiweiß 29,3 g Salz 4,1 g Preis 5,50 €	Tortellini(Käsefüllung) mit pikant-fruchtigem Lauch-Curryragout, dazu grüner Salat mit Joghurt-Zitronendressing Energie 599 Fett 15,4 g gesättigte Fettsäuren 6 g KH 94,2 g Zucker gesamt 10,2 g Eiweiß 19,3 g Salz 2,4 g Preis 5,50 €	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Bechamelsoße mit Bio-Möhren, Bio-Reis Energie 721,6 Fett 25,8 g gesättigte Fettsäuren 9,9 g KH 105,9 g Zucker gesamt 15,2 g Eiweiß 11,5 g Salz 1,9 g Preis 5,50 €	Linseneintopf mit Gemüse, Vollkornbrot Energie 341,7 Fett 5,3 g gesättigte Fettsäuren 0,9 g KH 54,4 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 17,3 g Salz 2 g Preis 5,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, m GL, EI, MI, G WE	m GL, EI, MI, G WE	a, m GL, EI, MI, SN, G WE	a, m GL, MI, G WE	m GL, SL, SM, G RO, G GE, G HA
	Gemüse-Paella (Reispfanne, Paprika, Erbse, Möhre, Zucchini), Paprikasoße pikant Energie 381,4 Fett 6,6 g gesättigte Fettsäuren 0,9 g KH 68,8 g Zucker gesamt 6,4 g Eiweiß 10,1 g Salz 2 g Preis 6,00 €	Sojagulasch(pflanzlich) mit Paprika und Bio Kartoffeln Energie 275,9 Fett 9,9 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 31,1 g Zucker gesamt 5,6 g Eiweiß 14,1 g Salz 2 g Preis 6,00 €	Hafer-Gemüsekrusteln (Möhre, Sellerie, Lauch), Dillsoße, Möhrengemüse, Backkartoffeln Energie 438,1 Fett 13,9 g gesättigte Fettsäuren 1,1 g KH 109,1 g Zucker gesamt 9,8 g Eiweiß 7,5 g Salz 3,4 g Preis 6,00 €	Gemüsebolognese, Spirelli, Gouda gerieben Energie 623 Fett 14,9 g gesättigte Fettsäuren 7,5 g KH 91,5 g Zucker gesamt 6,6 g Eiweiß 27,2 g Salz 2,3 g Preis 6,00 €	Bio Linguine (pflanzlich) mit Ratatouille (Paprika, Aubergine, Zucchini), Reibekäse(pflanzlich) Energie 641,8 Fett 22,9 g gesättigte Fettsäuren 9,5 g KH 82,4 g Zucker gesamt 6,2 g Eiweiß 24,6 g Salz 3,3 g Preis 6,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, k, m SN	m SO	m GL, SL, SN, G HA	m GL, MI, SL, G WE	m GL, MI, G WE
	2 Geflügelfrikadellen mit Bio Erbsen, Geflügelrahmsoße und Bio Penne Energie 707,1 Fett 10,7 g gesättigte Fettsäuren 3,2 g KH 108,5 g Zucker gesamt 2,1 g Eiweiß 42,5 g Salz 3,9 g Preis 6,50 €	Hähnchenbrust in Mangocurry mit Vollkorn Reis, Erbsen Energie 642,4 Fett 13,4 g gesättigte Fettsäuren 7,3 g KH 62,6 g Zucker gesamt 3,9 g Eiweiß 23,7 g Salz 1,3 g Preis 6,50 €	Seelachsfilet mit Semmel-Tomatencruste, dazu Dillsoße und Kartoffeln Energie 653,5 Fett 28,3 g gesättigte Fettsäuren 13,9 g KH 119,4 g Zucker gesamt 4,3 g Eiweiß 30,7 g Salz 4,4 g Preis 6,50 €	Hirtenrolle(Schwein) mit Bio-Tomatensauce und Risoni(Reisformnudeln) Energie 749,4 Fett 30,5 g gesättigte Fettsäuren 9,4 g KH 86,1 g Zucker gesamt 9,8 g Eiweiß 29,6 g Salz 3,8 g Preis 6,50 €	Szegediner Gulasch vom Schwein mit BIO-Kartoffeln Energie 410,2 Fett 14,5 g gesättigte Fettsäuren 3,6 g KH 44,4 g Zucker gesamt 3,9 g Eiweiß 23,1 g Salz 3,3 g Preis 6,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	1, 31	1, 31	1, 31	1, 17	17
	Aktion- Spargelsalat mit geröstetem Hefeknödel und Basilikum- Frischkäse-Topping Energie 588,8 Fett 21,7 g gesättigte Fettsäuren 5,2 g KH 69,3 g Zucker gesamt 63,7 g Eiweiß 28,3 g Salz 2,6 g Preis 6,50 €	Aktion- Gnocchi mit Ofenpaprika, Erbsen und Basilikum- Mandelpesto Energie 938,8 Fett 24,4 g gesättigte Fettsäuren 7,7 g KH 180,8 g Zucker gesamt 5,4 g Eiweiß 17,3 g Salz 6 g Preis 6,00 €	Aktion- Schweinerückenbraten mit Aprikosen- Basilikum Relish und Polenta Energie 567,4 Fett 25,9 g gesättigte Fettsäuren 8,6 g KH 40,2 g Zucker gesamt 10,6 g Eiweiß 41,6 g Salz 5,2 g Preis 6,90 €	Aktion- Basilikum- Quiche mit mediterranem Gemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika) und Mozzarella Energie 730,1 Fett 40,2 g gesättigte Fettsäuren 13,7 g KH 58,6 g Zucker gesamt 11 g Eiweiß 31,9 g Salz 6 g Preis 6,00 €	Hähnchen Knusper auf Spinat- Gewürzreis Marrakesch und Harissa-Dip Energie 942,7 Fett 36,5 g gesättigte Fettsäuren 13,3 g KH 106,2 g Zucker gesamt 14,4 g Eiweiß 44,8 g Natrium 44,8 g Preis 7,70 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, e, m GL, EI, MI, SN, SU, G WE	a, m GL, EI, MI, SF, G WE, G HA, S MA	a, c, e, m MI, SN, SU	m GL, EI, MI, G DI	m GL, SO, MI, SM, G WE

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



* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten