

	Montag 26.9.2022	Dienstag 27.9.2022	Mittwoch 28.9.2022	Donnerstag 29.9.2022	Freitag 30.9.2022
	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 69,7 Fett 5,5 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 4 g Zucker gesamt 2,7 g Eiweiß 1,3 g Salz 2,5 g Preis 1,20 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31
	Pilzrahmsoße mit frischen Schnittlauch und Bio-Spätzle, Bio-Gurkensalat Energie 427,8 Fett 11,3 g gesättigte Fettsäure 2,3 g KH 64,3 g Zucker gesamt 4,8 g Eiweiß 15,5 g Salz 2 g Preis 4,50 €	Eieromelette mit heller Soße, Bio-Erbesen, Bio Möhren und BIO-Kartoffeln Energie 596,9 Fett 23 g gesättigte Fettsäure 10,4 g KH 64,7 g Zucker gesamt 17 g Eiweiß 28,5 g Salz 4,9 g Preis 4,50 €	Bio-Gemüsemix(Weißkohl, Karotte, Erbsen, Lauch, Mais) aus der Pfanne mit BIO-Nudeln und Bio-Tomatensoße Energie 457,7 Fett 13,4 g gesättigte Fettsäure 1,6 g KH 67,7 g Zucker gesamt 10,7 g Eiweiß 14,9 g Salz 2,5 g Preis 4,50 €	Bio-Kartoffelsuppe vegetarisch oder mit Geflügel Wiener und Schrippe Energie 543,1 Fett 21,3 g gesättigte Fettsäure 5,3 g KH 67 g Zucker gesamt 7,7 g Eiweiß 19,1 g Salz 7,1 g Preis 4,50 €	Grillgemüse(Ratatouille) mediterran in Bio-Tomatensoße mit BIO-Bulgur Energie 496,1 Fett 27,4 g gesättigte Fettsäure 3,7 g KH 49 g Zucker gesamt 4,3 g Eiweiß 9,8 g Salz 2,6 g Preis 4,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, c, e, m GL, EI, MI, SN, SU, G WE 11, 17, 31	a, m GL, EI, MI, G WE 28	m GL, SF, G WE, S CA 17	b, c, g, m GL, MI, SL, G WE 16, 31	m GL, SN, G WE 17
	Gemüse-Bio-Reispfanne(pflanzlich) mit Kichererbsen und pikanter Soße Energie 523,1 Fett 16,2 g gesättigte Fettsäure 2,2 g KH 80,9 g Zucker gesamt 10,4 g Eiweiß 11,9 g Salz 2,9 g Preis 5,50 €	Bio Linguine (pflanzlich) mit Ratatouille (Paprika, Aubergine, Zucchini), Reibekäse(pflanzlich) Energie 740,1 Fett 26,6 g gesättigte Fettsäure 10,1 g KH 95,1 g Zucker gesamt 8,8 g Eiweiß 27,3 g Salz 4,5 g Preis 5,50 €	Kürbiscurry (pflanzlich) mit buntem Bio-Gemüse dazu Bio Pasta und Rohkostsalat Energie 649,8 Fett 16 g gesättigte Fettsäure 1,6 g KH 107,4 g Zucker gesamt 20,8 g Eiweiß 17 g Salz 4,8 g Preis 5,50 €	Sojagulasch(pflanzlich) mit Paprika und Bio Kartoffeln Energie 302,3 Fett 10,2 g gesättigte Fettsäure 0,8 g KH 35,1 g Zucker gesamt 9,7 g Eiweiß 15,6 g Salz 2 g Preis 5,50 €	Bio-Spinat-Kokos-Soße(pflanzlich) mit Kirschtomaten dazu Bio Nudeln Energie 622,1 Fett 27,6 g gesättigte Fettsäure 6,8 g KH 75 g Zucker gesamt 3,8 g Eiweiß 16,7 g Salz 5 g Preis 5,50 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, k, m SN 17, 28	m GL, MI, G WE 17	m GL, SN, G WE, G GE 9, 17, 28, 31	m SO 9, 17, 31	m GL, G WE 9, 17, 31
	Tortellini mit Rinderhackfüllung, Tomatensugo, Bio-Möhrengemüse, Salatbeilage Energie 869,8 Fett 25,1 g gesättigte Fettsäure 4,6 g KH 126,5 g Zucker gesamt 22,3 g Eiweiß 28,6 g Salz 3,1 g Preis 6,00 €	Putenstreifen in pikanter Soße, BIO-Spiralnudeln Energie 491,5 Fett 16,5 g gesättigte Fettsäure 2,4 g KH 63,5 g Zucker gesamt 6,1 g Eiweiß 20,7 g Salz 2,7 g Preis 6,00 €	Frikadelle (Schwein) mit brauner Soße, Bio-Mischgemüse und BIO-Kartoffeln Energie 643,7 Fett 27,5 g gesättigte Fettsäure 11,4 g KH 65,1 g Zucker gesamt 11 g Eiweiß 31,5 g Salz 5,2 g Preis 6,00 €	Fischfilet paniert, Dillsoße mit Julienne Gemüse und BIO-Reis Energie 724,2 Fett 15,3 g gesättigte Fettsäure 6,4 g KH 108,1 g Zucker gesamt 17,4 g Eiweiß 34,8 g Salz 4,9 g Preis 6,00 €	Geflügel-Bratwurst mit Currysoße und BIO-Backkartoffeln Energie 702,5 Fett 42,4 g gesättigte Fettsäure 10,1 g KH 59,6 g Zucker gesamt 34,7 g Eiweiß 18,9 g Salz 8,3 g Preis 6,00 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m GL, SF, SN, G WE 31	b, c, m 9, 19, 31	b, m GL, SL, SN, G WE 9, 19, 31	b, c, g, m GL, EI, SL, SN, G WE 17, 19	a, b, c, m MI, SN, G WE 16, 19
	Kohlroulade(Schweinehack) mit brauner Soße und Petersilien Bio-Kartoffeln Energie 474,8 Fett 23,5 g gesättigte Fettsäure 9,2 g KH 46,4 g Zucker gesamt 8 g Eiweiß 16,7 g Salz 4,1 g Preis 4,90 €	Schweinesteak, Letschogemüse, Bratkartoffeln Energie 567,9 Fett 29,6 g gesättigte Fettsäure 8,5 g KH 37 g Zucker gesamt 9,7 g Eiweiß 36,8 g Salz 3,7 g Preis 5,50 €	Blutwurst, Sauerkraut, Bio Petersilien-Kartoffeln Energie 962 Fett 72,9 g gesättigte Fettsäure 27 g KH 37,9 g Zucker gesamt 4,4 g Eiweiß 38,6 g Salz 4,9 g Preis 4,90 €	Jägerschnitzel(Jagdwurst paniert), Tomatensoße, Bio Spiral Nudeln Energie 837,1 Fett 43,4 g gesättigte Fettsäure 7,4 g KH 81,1 g Zucker gesamt 7,8 g Eiweiß 29 g Salz 4,8 g Preis 4,90 €	Schweinesteak au Four (Würzfleisch), Erbsen, Bratkartoffeln Energie 778,3 Fett 44,2 g gesättigte Fettsäure 18 g KH 47 g Zucker gesamt 5,7 g Eiweiß 46,5 g Natrium 46,5 g Preis 5,90 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m GL, SF, SN, G WE 31	b, c, m 9, 19, 31	b, m GL, SL, SN, G WE 9, 19, 31	b, c, g, m GL, EI, SL, SN, G WE 17, 19	a, b, c, m MI, SN, G WE 16, 19

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