

	Montag 16.3.2020	Dienstag 17.3.2020	Mittwoch 18.3.2020	Donnerstag 19.3.2020	Freitag 20.3.2020
	Suppe nach Angebot Energie 63 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 3,4 g Zucker gesamt 1,7 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 3,4 g Zucker gesamt 1,7 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 3,4 g Zucker gesamt 1,7 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 3,4 g Zucker gesamt 1,7 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €	Suppe nach Angebot Energie 63 Fett 5,2 g gesättigte Fettsäuren 0,8 g KH 3,4 g Zucker gesamt 1,7 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,1 g Preis 1,20 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31	17, 31
	Vegetarische Bolognese mit BIO-Pasta, dazu Reibekäse Energie 506,6 Fett 13,4 g gesättigte Fettsäuren 8,8 g KH 70,3 g Zucker gesamt 12,5 g Eiweiß 23,1 g Salz 3,5 g Preis 3,60 €	Blumenkohl-Käse Medaillon mit Bärlauchsoße und BIO-Kartoffeln Energie 393 Fett 12,2 g gesättigte Fettsäuren 5,9 g KH 55,3 g Zucker gesamt 12,8 g Eiweiß 14,2 g Salz 6,2 g Preis 3,60 €	grüne Bohneneintopf vegetarisch und Mehrkornbrotseibe Energie 179 Fett 0,8 g gesättigte Fettsäuren 0,2 g KH 34,2 g Zucker gesamt 8 g Eiweiß 8,8 g Salz 5,7 g Preis 3,60 €	Spätzle mit Pilz-Käse-Sahne Sauce dazu Gurkensalat Energie 645,8 Fett 28,6 g gesättigte Fettsäuren 11,4 g KH 82,5 g Zucker gesamt 8,2 g Eiweiß 23,5 g Salz 6,7 g Preis 3,60 €	BIO-Backkartoffeln mit Kräuterschmand, dazu Rohkost Energie 346,3 Fett 6 g gesättigte Fettsäuren 1,1 g KH 48,1 g Zucker gesamt 10,9 g Eiweiß 23,1 g Salz 8,9 g Preis 3,60 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m Mi, SL 1, 17	a, b, m GL, EI, EN, SO, MI, SL, G WE 1	m GL, SL 28	a, c, e, k, m GL, EI, MI, SU, G WE 1, 9, 18, 31	m MI 1, 36
	Geflügelragout mit Gemüse in roter Sauce dazu Vollkornreis Energie 656,9 Fett 18 g gesättigte Fettsäuren 6,8 g KH 83,9 g Zucker gesamt 6,7 g Eiweiß 36,6 g Salz 4,5 g Preis 4,40 €	Rotbarschfilet gebraten mit Dill-Bechamelsoße, Salatbeilage und Reis Energie 683,3 Fett 14,9 g gesättigte Fettsäuren 3,5 g KH 95,8 g Zucker gesamt 8,3 g Eiweiß 40,7 g Salz 2,5 g Preis 4,40 €	Kasselerpfanne(Schwein) mit Sauerkraut und Soße dazu Bio Kartoffeln Energie 456,5 Fett 22,3 g gesättigte Fettsäuren 6,7 g KH 35,3 g Zucker gesamt 5,9 g Eiweiß 26,3 g Salz 13,7 g Preis 4,40 €	Zucchini vegetarisch gefüllt mit Käse überbacken dazu Tomatensoße und Reis Energie 477,3 Fett 15,2 g gesättigte Fettsäuren 6,5 g KH 63,8 g Zucker gesamt 12 g Eiweiß 19,6 g Salz 2,9 g Preis 4,40 €	Schupfnudelpfanne mit Tomatensugo, grüner Salat mit Joghurdressing Energie 673,9 Fett 22,7 g gesättigte Fettsäuren 2,8 g KH 95,6 g Zucker gesamt 26,9 g Eiweiß 19,4 g Salz 4,1 g Preis 4,40 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	k, m Mi, SL 1, 9, 15, 16, 18, 28, 31	a, c, e, m GL, FI, MI, SU, G WE 1, 13, 14	b, c, k, m 3, 9, 18, 19, 31	m GL, MI, SL, G WE 1, 17	m GL, EI, MI, G WE 9, 17, 28, 31
	Rindergeschnetzeltes nach Stroganoff Art, dazu Langkornreis Energie 468,1 Fett 15,6 g gesättigte Fettsäuren 5,2 g KH 51,2 g Zucker gesamt 3,4 g Eiweiß 28,6 g Salz 2,9 g Preis 4,90 €	Soße nach Carbonara Art mit Kochschinken (Schwein) und Bio Nudeln Energie 997,3 Fett 42,6 g gesättigte Fettsäuren 17,8 g KH 98,9 g Zucker gesamt 15,7 g Eiweiß 30,1 g Salz 5 g Preis 4,90 €	Hähnchenbrust mit BIO Pasta, Rahmsoße und Gemüsebeilage Energie 577,1 Fett 12,3 g gesättigte Fettsäuren 4,1 g KH 81,6 g Zucker gesamt 10,2 g Eiweiß 39,9 g Salz 5,1 g Preis 4,90 €	Seelachsfilet paniert mit Petersiliensoße und Erbsen, dazu BIO-Kartoffeln Energie 518,4 Fett 14,2 g gesättigte Fettsäuren 3,2 g KH 65,2 g Zucker gesamt 8,6 g Eiweiß 32,6 g Salz 6,4 g Preis 4,90 €	Wurstgulasch(Schwein) mit BIO-Nudeln Energie 597,9 Fett 27,7 g gesättigte Fettsäuren 6,6 g KH 62,8 g Zucker gesamt 4,5 g Eiweiß 22,9 g Salz 3,9 g Preis 4,90 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	0	0	0	0	0
	Bamieh - Okraschoteneneintopf mit Lamm und Tomaten dazu Bulgur Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 5,50 €	Chicken Maqlooba - Hühnchen mit Aubergine und Reis aus dem Ofen Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 4,90 €	Tepsi - Bulgur-Hackfleisch-Köfte aus dem Ofen, mit Tomatensauce und Gemüse Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 4,90 €	Masgouf-gebackener Fisch in würziger Marinade aus Tamarinde und Kurkuma Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Salz 0 Preis 5,50 €	Beef Biryani-Safran-Basmatireis mit würzigem Rindfleisch Energie 0 Fett 0 gesättigte Fettsäuren 0 KH 0 Zucker gesamt 0 Eiweiß 0 Natrium 0 Preis 4,90 €
Zusatzstoffe Allergene Informationen	0	0	0	0	0

**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](mailto:feedback@widynski-roick.de)



\* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten