

| | Montag 28.06.2021 | Dienstag 29.06.2021 | Mittwoch 30.06.2021 | Donnerstag 01.07.2021 | Freitag 02.07.2021 |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tagessuppe | Karotten-Orangen-Suppe & gerösteter Sesam Energie: 75,9 Fett: 3,1 g gesättigte Fettsäure: 0,7 g KH: 8,8 g Zucker gesamt: 7,9 g Eiweiß: 2,7 g Salz: 0,6 g Preis: 2,50 € | Suppe von grünen Erbsen mit Hühnchencrumble & Safran-Sahne-Haube Energie: 296 Fett: 19,5 g gesättigte Fettsäure: 9 g KH: 18,1 g Zucker gesamt: 2,3 g Eiweiß: 12,6 g Salz: 0,6 g Preis: 2,50 € | Protein & Vitamin Bowl mit Erdbeeren, Ananas, Trauben, Walnuss & Minzpesto Energie: 320,2 Fett: 9 g gesättigte Fettsäure: 1,5 g KH: 27,5 g Zucker gesamt: 26,9 g Eiweiß: 30,5 g Salz: 2,2 g Preis: 6,80 € | Pfifferlingsuppe mit Baconkrokant & Petersilie Energie: 210,1 Fett: 15,2 g gesättigte Fettsäure: 6,6 g KH: 12,8 g Zucker gesamt: 1,8 g Eiweiß: 5,3 g Salz: 3,5 g Preis: 2,50 € | Soljanka mit saurer Sahne Energie: 296,8 Fett: 18,5 g gesättigte Fettsäure: 6 g KH: 10,6 g Zucker gesamt: 9,6 g Eiweiß: 11,4 g Salz: 2 g Preis: 2,50 € |
| Zusatzstoffe | m | a, m | SO, MI, SF, S WA | a, b, c, m | b, c, e, g, j, k, m |
| Allergene | SM | GL, MI, SL, G WE | 1 | GL, MI, G WE | MI, SN, SU |
| Informationen | 28 | 16, 28, 31 | 1 | 19 | 3, 19, 22 |
| Essen I | Tagliatelle mit marinierten Rosmarin-Hähnchen und Pesto Energie: 804,8 Fett: 43,7 g gesättigte Fettsäure: 7,2 g KH: 61,6 g Zucker gesamt: 6 g Eiweiß: 41 g Salz: 2,7 g Preis: 5,50 € | Orientalische-Couscous-Pfanne, Wokgemüse (Möhren, Paprika, Lauch) und Koriander-Joghurt Dip, Tomaten-Gurkensalat Energie: 615,7 Fett: 27,3 g gesättigte Fettsäure: 2,7 g KH: 70,8 g Zucker gesamt: 14,6 g Eiweiß: 19,4 g Salz: 2,4 g Preis: 5,00 € | Spaghetti mit Basilikum-Mandelpesto und getrockneten Tomaten Energie: 1073,6 Fett: 70,6 g gesättigte Fettsäure: 8,4 g KH: 89 g Zucker gesamt: 10,5 g Eiweiß: 19,3 g Salz: 3,5 g Preis: 5,50 € | Thai-Gemüsepfanne (Weißkohl, Möhre, Paprika) in Kokos-Erdnussauce mit gebratenen Bio-Tofuwürfeln und BIO-Vollkornreis Energie: 506,1 Fett: 17,7 g gesättigte Fettsäure: 2,6 g KH: 66,3 g Zucker gesamt: 5,9 g Eiweiß: 19,1 g Salz: 1,4 g Preis: 5,50 € | Spaghetti aglio olio mit Petersilie und Parmesan Energie: 883,2 Fett: 24,4 g gesättigte Fettsäure: 7,8 g KH: 132,3 g Zucker gesamt: 5,7 g Eiweiß: 31,4 g Salz: 1,3 g Preis: 5,50 € |
| Zusatzstoffe | b, c, e, m | c, e, m | m | m | b, c, m |
| Allergene | GL, EI, MI, SF, SU, G WE, S CA | GL, SO, MI, SN, SM, SU, G WE | GL, SF, G WE, S MA | EN, SO | GL, EI, MI, G WE |
| Informationen | 1, 16, 17 | 28 | 1 | 9, 28, 31 | 1, 17 |
| Essen II | Grillsteak vom Schweinenacken mit Erbsen, Kräuterbutter & Potato Wedges Energie: 930,5 Fett: 55,1 g gesättigte Fettsäure: 26 g KH: 64,3 g Zucker gesamt: 3,9 g Eiweiß: 42,8 g Salz: 5,4 g Preis: 6,90 € | Spaghetti mit Rinderbolognese und geriebenem Hartkäse Energie: 790 Fett: 34,5 g gesättigte Fettsäure: 13,6 g KH: 73,1 g Zucker gesamt: 6,7 g Eiweiß: 46,8 g Salz: 2,7 g Preis: 5,95 € | Geflügelragout & grünes Kartoffel-Erbsen-Samt Energie: 543,1 Fett: 24,4 g gesättigte Fettsäure: 12,1 g KH: 36,1 g Zucker gesamt: 12,6 g Eiweiß: 43,3 g Salz: 1,8 g Preis: 6,90 € | Seelachs in Kartoffelkruste mit Bohnen-Cassoulet (grüne Bohnen, Stangenbohnen und weiße Bohnen), dazu Kichererbsen-Kartoffelstampf, Energie: 760,2 Fett: 30,2 g gesättigte Fettsäure: 8,5 g KH: 70,5 g Zucker gesamt: 23,1 g Eiweiß: 49,2 g Salz: 5,2 g Preis: 6,90 € | Feine Matjesfilets in Hausfrauensauce mit gebackenen Kartoffelecken Energie: 669,4 Fett: 37,3 g gesättigte Fettsäure: 13,2 g KH: 53,9 g Zucker gesamt: 6,8 g Eiweiß: 27,3 g Salz: 14,2 g Preis: 6,20 € |
| Zusatzstoffe | a, m | m | a, m | c, l, m | b, j, k, m |
| Allergene | MI | GL, MI, G WE | GL, MI, G WE | EI, FI, MI, SM | FI, MI, SN |
| Informationen | 17, 19 | 9, 17, 18, 31 | 16 | 9, 17, 31 | 1 |
| Aktion I | Sautierte Pfifferlinge, BIO-Linguine & Ölrauke Energie: 365,8 Fett: 6,9 g gesättigte Fettsäure: 1,2 g KH: 61,2 g Zucker gesamt: 1,4 g Eiweiß: 13,5 g Salz: 3 g Preis: 7,20 € | Pfifferlinge in Kräuterrahm mit gedämpften Böhmisches Knödeln Energie: 383,6 Fett: 13 g gesättigte Fettsäure: 4,4 g KH: 53,8 g Zucker gesamt: 44,3 g Eiweiß: 11,3 g Salz: 1,5 g Preis: 7,20 € | Sourdough Burger mit Rinderpatti, BBQ Sauce, Spiegelei, Bacon, Babypspinat & Trüffel-Pommes Energie: 886,5 Fett: 47,5 g gesättigte Fettsäure: 18,3 g KH: 59,8 g Zucker gesamt: 5,9 g Eiweiß: 53,1 g Salz: 2,6 g Preis: 7,90 € | Pfifferling-Reispfanne mit jungem Spinat und Butternage Energie: 300,6 Fett: 4,6 g gesättigte Fettsäure: 0,5 g KH: 56,4 g Zucker gesamt: 1,1 g Eiweiß: 7,4 g Salz: 2,2 g Preis: 7,20 € | Halbes Grillhähnchen mit Pommes frites Energie: 1121,2 Fett: 68,3 g gesättigte Fettsäure: 18,3 g KH: 36,5 g Zucker gesamt: 7,7 g Eiweiß: 89 g Natrium: 89 g Preis: 7,50 € |
| Zusatzstoffe | a, m | a, c, e, m | b, c, e, g, j, k, m | m | m |
| Allergene | GL, G WE | GL, EI, MI, SU, G WE | GL, EI, MI, SF, SN, SU, G WE, G GE | EI, SN | EI, SN |
| Informationen | | | 1, 9, 18, 19, 22, 31 | | |
| Ramen & Bowls | Green Bowl mit Avocado, Spinat, Edelbohnenkernen, Schoten, Gurken, Roggen & Petersilien-Limetten-Vinaigrette Energie: 985,5 Fett: 15,4 g gesättigte Fettsäure: 3 g KH: 171,5 g Zucker gesamt: 4,6 g Eiweiß: 30,5 g Salz: 22,9 g Preis: 7,50 € | Chicken Bowl mit Honigmelone, Blattsalatmix, Mango-Koriander-Chilli-Dressing, Sesam-Hähnchen, Roggen & schwarzen Bohnen Energie: 1402,2 Fett: 98,4 g gesättigte Fettsäure: 23,9 g KH: 99,7 g Zucker gesamt: 62,5 g Eiweiß: 27,1 g Salz: 6,8 g Preis: 7,50 € | Red-Bowl mit rotem Babymangold, Bete-Sesamdressing, Granatapfelkernen, Hirtenkäse, Sprossen & Linsen Energie: 380,7 Fett: 7,4 g gesättigte Fettsäure: 3,9 g KH: 45,4 g Zucker gesamt: 3,3 g Eiweiß: 28,8 g Salz: 1,3 g Preis: 7,50 € | Mediterrane Bowl mit Meersalzkartoffeln, Mojo Rojo, Ziegenfrischkäse, gegrillter Paprika, Oliven, Ofentomate & Ölrauke Energie: 549,6 Fett: 46,3 g gesättigte Fettsäure: 10,1 g KH: 22,1 g Zucker gesamt: 5,9 g Eiweiß: 9,8 g Salz: 15,6 g Preis: 7,50 € | Oriental Bowl mit Hummus, Thunfisch-Sesamcreme, Röstzwiebeln, Pinienkernen, Eisbergchiffonade & Pitabrot Energie: 1202,6 Fett: 64,8 g gesättigte Fettsäure: 11,8 g KH: 133,2 g Zucker gesamt: 1 g Eiweiß: 42 g Salz: 7,2 g Preis: 7,50 € |
| Zusatzstoffe | m | b, m | m | b, f, m | a, c, j, k, m |
| Allergene | GL, G RO | GL, SM, G RO | MI | MI | GL, EI, FI, SN, SM, G WE |
| Informationen | | 16 | 1 | | 1, 14 |

Restaurant Wandel Berlin Mitte
Bernhard-Weiß-Straße 6
10178 Berlin



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

Besuchen Sie unser neues Portal!

Hier finden Sie alle Informationen zu unseren Angeboten und Aktionen. Scannen Sie einfach den QR-Code mit Ihrem Handy.

