

	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 329,2 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 256,8 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, Babyspinat & 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 382,7 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.

