

	Montag 26. Okt. 20	Dienstag 27. Okt. 20	Mittwoch 28. Okt. 20	Donnerstag 29. Okt. 20	Freitag 30. Okt. 20
	Kartoffeleintopf mit Kasseler kcal 342,3 Fett 16 g KH 27,6 g Zucker 14,6 g Eiw 21,5 g Natrium 1,8 g	China-Gemüseintopf mit Schweinefleisch süß-sauer kcal 145,8 Fett 8,4 g KH 3,6 g Zucker 3 g Eiw 14,6 g Natrium 667,3 mg	hausgemachte Pancakes mit Erdbeer-Vanillieragout und Puderzucker kcal 280,7 Fett 2,9 g KH 55 g Zucker 27,4 g Eiw 7,1 g Natrium 139,6 mg	Berliner Kartoffeleintopf mit Wiener Würstchen kcal 386,9 Fett 22,2 g KH 33,4 g Zucker 7,3 g Eiw 11,4 g Natrium 1,7 g	Zucchiniintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch kcal 480 Fett 27,4 g KH 29,8 g Zucker 8,7 g Eiw 27,2 g Natrium 1 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, c, m SL 3, 19, 28 Preis 3,90 €	m SO, SL 19, 28 Preis 3,90 €	a, m GL, EI, MI, G WE 1, 9, 13, 31 Preis 3,50 €	b, c, g, m SL 19, 28 Preis 3,90 €	m MI, SL 1, 19, 22 Preis 3,90 €
	Indisches Linsen-Daal mit würzigem Blumenkohl-Tandoori, Basmatireis mit Mandeln und Rosinen kcal 734,7 Fett 16,9 g KH 105,3 g Zucker 8,2 g Eiw 32,1 g Natrium 1,2 g	Spanische Gemüsefrittata, Tomatensalsa, Blattsalat kcal 503,6 Fett 24,7 g KH 51,9 g Zucker 21,5 g Eiw 18,2 g Natrium 1,2 g	Pasta mit Pesto Calabrese, gegrillte Zucchini, schwarze Oliven, Wildkräuter kcal 637,4 Fett 24,2 g KH 82 g Zucker 10,2 g Eiw 20,7 g Natrium 1,1 g	Gelbes Curry mit gebackenem Tofu, Süßkartoffeln und Bohnen, Jasminreis kcal 665,9 Fett 31,2 g KH 65,9 g Zucker 6,2 g Eiw 10,1 g Natrium 848,9 mg	Spaghetti mit Rinderbolognese und Grana Padano kcal 793,7 Fett 33,8 g KH 73,6 g Zucker 6,4 g Eiw 47,7 g Natrium 1,2 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, m SF, S MA 17 Preis 5,20 € intern 4,90 €	b, c, e, k, m EI, MI, SN, SU 1, 17 Preis 5,20 € intern 4,90 €	f, m GL, MI, G WE 1, 17 Preis 5,60 € intern 4,90 €	c, m SO 9, 17, 27, 31 Preis 5,70 € intern 4,90 €	b, m GL, EI, MI, G WE 9, 17, 31, 36 Preis 5,95 € intern 4,90 €
	"Wandelsalat" großer Salatteller mit bunten Melonenwürfeln, Joghurt-Zitronendressing und gebratenen Hähnchenbruststreifen kcal 265,5 Fett 11,4 g KH 15,5 g Zucker 14,3 g Eiw 25,3 g Natrium 522,3 mg	Badische Käsespätzle, Kopfsalat mit Buttermilchdressing kcal 822,9 Fett 42,1 g KH 78,3 g Zucker 7,7 g Eiw 31,2 g Natrium 1,9 g	Putenmedaillons kreolisch mit Eierreis und warmen Wrap kcal 864 Fett 30,1 g KH 90,4 g Zucker 2 g Eiw 55,9 g Natrium 2,1 g	Pasta mit geröstetem Wurzelgemüse, Petersilien-Walnuss-Pesto und Feldsalat kcal 1177,4 Fett 84,9 g KH 81,8 g Zucker 9,6 g Eiw 21 g Natrium 1,6 g	Frühlingsrolle auf Kokos-Currysauce, frisches Gemüse, Basmatireis kcal 668,9 Fett 25 g KH 92,4 g Zucker 11,7 g Eiw 15,8 g Natrium 1,6 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m MI 15 Preis 5,90 € intern 5,20 €	m GL, EI, MI, SN, G WE 1, 31 Preis 5,90 € intern 5,20 €	b, c, g, m GL, EI, G WE 15, 16, 17, 19 Preis 6,80 € intern 5,20 €	m GL, SF, SL, G WE, S WA 17, 28 Preis 6,20 € intern 5,20 €	c, m GL, EI, SO, MI, SL, G WE 9, 16, 28, 31 Preis 5,90 € intern 5,20 €
	Pikantes Schweinegulasch mit gebackenen Karotten und Bandnudeln kcal 609,6 Fett 24,7 g KH 64 g Zucker 11,6 g Eiw 31,1 g Natrium 1,5 g	Pasta mit Meeresfrüchten in Tomaten-Knoblauchsauce kcal 550,6 Fett 12,5 g KH 73,6 g Zucker 6,9 g Eiw 35,3 g Natrium 1,5 g	Wandel Cheese Burger mit Cole Slaw kcal 723,3 Fett 38,3 g KH 57,5 g Zucker 9,9 g Eiw 35,3 g Natrium 2,3 g	Schnitzel vom Schwein mit gerösteten Möhren, Champignonrahmsauce und Pommes frites kcal 879,3 Fett 46,2 g KH 74,5 g Zucker 11,2 g Eiw 37,4 g Natrium 1,9 g	Kasseler Scheibe gebraten mit Chinakohl-Apfel-Kimchi und Schupfnudeln, Birnen-Ingwer-Chutney kcal 636,2 Fett 23,9 g KH 71 g Zucker 21,4 g Eiw 33,7 g Natrium 6 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, b, c, m GL, G WE 9, 17, 19, 31 Preis 6,90 €	m GL, KR, EI, FI, WE, G WE 9, 17, 31 Preis 6,90 €	a, b, c, e, j, k, m GL, MI, SN, SU, G WE 1, 18, 28 Preis 6,90 €	a, m GL, EI, MI, G WE 1, 9, 17, 19, 31 Preis 6,90 €	b, c, e, m GL, EI, SU, G WE 3, 17, 19, 28 Preis 6,20 €
	Chicken Bowl mit Apfel, Sellerie Walnüssen und Quinoa kcal 699,2 Fett 37,3 g KH 40,6 g Zucker 22,2 g Eiw 24,1 g Natrium 1,1 g	Dinkel-Vollkorn-Crepe an der Crepesstation mit verschiedenen Salate und Toppings kcal 213,1 Fett 13,6 g KH 7 g Zucker 6,6 g Eiw 15,6 g Natrium 703,6 mg	Rote Linsen Sellerie Bowl mit gebackenen Kichererbsen und Räucherlachs kcal 530,5 Fett 19,4 g KH 66,1 g Zucker 17,9 g Eiw 22,1 g Natrium 2,1 g	Dinkel-Vollkorn-Crepe an der Crepesstation mit verschiedenen Salaten und Toppings kcal 213,1 Fett 13,6 g KH 7 g Zucker 6,6 g Eiw 15,6 g Natrium 703,6 mg	Linsen-Grünkern-Bowl mit Staudensellerie, Gurke, grünen Erbsen, Kohlrabi und Minze, Sesam-Zitronen-Dressing kcal 879,2 Fett 64,9 g KH 58,3 g Zucker 20,3 g Eiw 17,7 g Natrium 656,8 mg
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, e, m SF, SL, SU, S WA 17, 30 Preis 6,50 €	a, m GL, EI, MI, G DI 1 Preis 5,50 €	c, e, m FI, SF, SL, SU, S WA 28 Preis 6,50 €	a, m GL, EI, MI, G DI 1 Preis 5,50 €	e, m GL, SF, SL, SM, SU, G DI, S WA 31 Preis 6,50 €
	Aktionswoche "Schulesen im Wandel" kcal 1169,9 Fett 24,7 g KH 184,3 g Zucker 30 g Eiw 46,8 g Natrium 803,3 mg	Aktionswoche "Schulesen im Wandel" kcal 1207,3 Fett 28,8 g KH 176,7 g Zucker 19,9 g Eiw 54,7 g Natrium 1,1 g	Aktionswoche "Schulesen im Wandel" kcal 1242,2 Fett 30,5 g KH 199,3 g Zucker 38,8 g Eiw 35,4 g Natrium 597,9 mg	Aktionswoche "Schulesen im Wandel" kcal 961,8 Fett 19,8 g KH 19,2 g Zucker 16,3 g Eiw 10,7 g Natrium 1,1 g	Aktionswoche "Schulesen im Wandel" kcal 644,5 Fett 18,9 g KH 103,8 g Zucker 31,6 g Eiw 12,6 g Natrium 1,9 g
Zusatzstoffe Allergene Informationen	c, e, m MI, SU 1, 36 Preis 5,20 €	m FI, MI 9, 14, 31, 36 Preis 5,60 €	c, e, m GL, EI, SN, SU, G WE 9, 31 Preis 5,50 €	m GL, MI, G WE 1, 17 Preis 5,20 €	c, m GL, MI, SN, G GE 1, 9, 31 Preis 5,40 €

Widynski & Roick GmbH
Bernhard-Weiss-Straße 6
10178 Berlin

Küchenleiter: Herr Richter
Telefon: 030 / 24047230
E-Mail: mitte.berlin@wandel-restaurant.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag:
Frühstück:
Zwischenversorgung:
Mittagstisch:

07:00 - 15:00 Uhr
07:00 - 10:00 Uhr
07:00 - 15:00 Uhr
11:00 - 14:30 Uhr

„Meinungsbox“



Aktionswoche "Schulesen im Wandel" im Rahmen der bundesweiten Aktion "Tag der Schulverpflegung" in diesem Jahr vom 26.10.- 30.10.2020 unter dem Motto: "Vegetarisch und saisonal"



Nährwertampel
Energie



* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten