



# Speiseplan

von Montag, 05.08.2024 KW 32

bis Sonntag, 11.08.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Menü 1</b>	Chili con Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika 🐷 grüne Erbsen 🌿 Vollkornreis 🌿	Wurstgulasch 🐷 Spirelli-Nudeln 🌿	4 Cevapcici - Hackfleischröllchen 🐷 Paprikasoße 🌿 Schupfnudel-Gemüsepfanne 🌿	Putencurry mit Mango <sup>6</sup> grüne Erbsen 🌿 Gemüsevollkornreis 🌿 <sup>9</sup>	Schlemmerfisch Brokkoli <sup>1,1a,4,7</sup> Senfsoße <sup>10</sup> Möhrengemüse 🌿 Vollkornreis 🌿	Linseneintopf mit Kassler 🐷 <sup>9,A,K,Ph</sup> Wiener Scheiben 🐷 <sup>10,9,A,K,Ph</sup>	Kalbsgulasch <sup>10</sup> Möhrengemüse 🌿 Kartoffelpüree <sup>7,A</sup>
	kcal: 643,3, Fett: 19,8 g, KH: 78,2 g, EW: 32,1 g	kcal: 639,0, Fett: 40,1 g, KH: 50,1 g, EW: 18,6 g	kcal: 436,0, Fett: 33,1 g, KH: 11,7 g, EW: 21,2 g	kcal: 538,9, Fett: 15,4 g, KH: 62,8 g, EW: 33,1 g	kcal: 741,7, Fett: 28,3 g, KH: 83,9 g, EW: 33,3 g	kcal: 461,3, Fett: 19,8 g, KH: 39,8 g, EW: 25,4 g	kcal: 321,9, Fett: 7,9 g, KH: 34,4 g, EW: 24,8 g
<b>Menü 2</b>	Süßkartoffel-Kichererbsencurry 🌿 <sup>8,8d</sup> Brokkoli 🌿 Vollkornreis 🌿	Austernseitlingpfanne 🌿 <sup>6</sup> Salzkartoffeln 🌿	Gerstenfrikadelle 🌿 <sup>1,1c,8,8a,9,A,F</sup> Blumenkohl, Brokkoli, Möhren in Soße 🌿 <sup>6</sup> Gemüsevollkornreis 🌿 <sup>9</sup>	fruchtiges Tofugeschnitzeltes <sup>6,8,8d</sup> Blumenkohl 🌿 Gemüse Couscous 🌿 <sup>1,1a,9</sup>	Kürbis-Lauchtopf mit Kichererbsen 🌿 <sup>9</sup>	Gemüsebolognese 🌿 <sup>9</sup> Vollkornspirelli-Nudeln 🌿 <sup>1,1a</sup>	Gemüsegulasch m. Tofu 🌿 <sup>10,6</sup> Möhrengemüse 🌿 Vollkornreis 🌿
	kcal: 663,2, Fett: 17,9 g, KH: 101,8 g, EW: 17,7 g	kcal: 236,7, Fett: 7,2 g, KH: 31,9 g, EW: 9,0 g	kcal: 458,9, Fett: 8,9 g, KH: 78,5 g, EW: 11,2 g	kcal: 561,6, Fett: 22,5 g, KH: 57,7 g, EW: 25,3 g	kcal: 292,1, Fett: 16,8 g, KH: 27,4 g, EW: 4,5 g	kcal: 341,5, Fett: 8,1 g, KH: 53,8 g, EW: 10,9 g	kcal: 533,0, Fett: 11,5 g, KH: 83,4 g, EW: 18,1 g
<b>Menü 3</b>	Gemüseragout 🌿 <sup>6,9</sup> Brokkoli 🌿 Vollkornspaghetti-Nudeln 🌿 <sup>1,1a</sup>	2 halbe Chicoree gratiniert 🌿 <sup>8,8a,A,F</sup> Schmorgurken-Gemüse 🌿 <sup>6</sup> Kressesoße 🌿 <sup>6</sup> Kräuter-Bulgur <sup>1,1a</sup>	2 Grilltomaten mit Balkankäse <sup>7</sup> Tomaten-Fenchel-Gemüse 🌿 <sup>A,S</sup> Kräuter-Quinoa 🌿	Polenta-Gemüse-Schnitte 🌿 <sup>8,8a,9,A,F</sup> Möhrengemüse 🌿 Spinat-Tofu-Soße 🌿 <sup>1d,6</sup> Gemüsevollkornreis 🌿 <sup>9</sup>	gratinierte Tomaten Tofuschnitte 🌿 <sup>6,8,8a,A,F</sup> Kürbis-Zitronensoße 🌿 <sup>6,A,K</sup> Rote Bete Gemüse 🌿 Kräuterhirse 🌿	Vollkornreis-Gemüsepfanne mit Balkankäse 🌿 <sup>7,9</sup> Blumenkohl, Brokkoli, Möhren in Soße 🌿 <sup>6</sup>	1/2 geb. Auberginen m. Tomatenfülle <sup>1,1a,7</sup> Basilikumsoße <sup>6</sup> Ofen Kürbis 🌿 Rosmarin-Kartoffeln 🌿
	kcal: 334,2, Fett: 9,5 g, KH: 35,2 g, EW: 12,2 g	kcal: 374,2, Fett: 7,0 g, KH: 52,1 g, EW: 9,5 g	kcal: 357,0, Fett: 12,7 g, KH: 43,1 g, EW: 15,5 g	kcal: 683,1, Fett: 22,2 g, KH: 99,1 g, EW: 16,2 g	kcal: 626,1, Fett: 26,1 g, KH: 58,4 g, EW: 24,1 g	kcal: 412,4, Fett: 15,9 g, KH: 47,6 g, EW: 14,9 g	kcal: 597,7, Fett: 18,9 g, KH: 64,7 g, EW: 19,8 g

Die Speisen werden mit Oliven- oder Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden. Änderungen vorbehalten.

**Legende:** 🌿 = Icon Vegan, 🐷 = Icon Schwein, 1 = Glutenhaltiges Getreide, 10 = Senf und Senferzeugnisse, 1a = Weizen, 1c = Gerste, 1d = Hafer, 3 = Eier und Eierzeugnisse, 4 = Fisch und Fischerzeugnisse, 6 = Soja und Sojaerzeugnisse, 7 = Milch und Milcherzeugnisse einschl. Laktose, 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse, 8a = Mandel, 8d = Cashewnüsse, 9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse, A = mit Antioxidationsmittel, F = mit Farbstoff, K = mit Konservierungsstoff, Ph = mit Phosphat, S = geschwefelt, S = Schwefeldioxid/Sulfite

Immanuel Albertinen kocht ist ein Service der Immanuel Dienstleistungen GmbH . Am Kleinen Wannsee 5 A . 14109 Berlin . Tel. 030 805 05 – 850 . [kocht@immanuel.de](mailto:kocht@immanuel.de) . kocht.immanuel.de