

Speiseplan

von Montag, 16.09.2024 KW 38

bis Sonntag, 22.09.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Gemüseragout ,6,9 Brokkoli Vollkornspaghetti- Nudeln ,1,1a	2 halbe Chicoree gratiniert ,8,8a,A,F Kressesoße ,6 Schmorgurken- Gemüse ,6 Kräuter-Bulgur 1,1a	2 Grilltomaten mit Balkankäse ⁷ Tomaten-Fenchel- Gemüse ,A,S Kräuter-Quinoa	Polenta-Gemüse- Schnitte ,8,8a,9,A,F Möhrengemüse Spinat-Tofu-Soße ,6 Gemüsevollkornreis ,9	gratinierte Tomaten Tofuschnitte ,6,8,8a,A,F Kürbis- Zitronensoße ,6,A,K Rote Bete Kräuterhirse	Vollkornreis- Gemüsepfanne mit Balkankäse ,7,9 Blumenkohl, Brokkoli, Möhren in Soße ,6	1/2 geb.Auberginen m.Tomatenfülle ^{1,1a,7} Basilikumsoße ⁶ Ofen Kürbis Rosmarin-Kartoffeln
	<i>kcal: 317,5, Fett: 9,8 g, KH: 34,8 g, EW: 12,2 g</i>	<i>kcal: 365,5, Fett: 6,9 g, KH: 50,8 g, EW: 9,1 g</i>	<i>kcal: 348,3, Fett: 12,5 g, KH: 41,6 g, EW: 15,2 g</i>	<i>kcal: 596,1, Fett: 13,2 g, KH: 86,7 g, EW: 15,1 g</i>	<i>kcal: 607,6, Fett: 25,7 g, KH: 55,5 g, EW: 23,6 g</i>	<i>kcal: 402,2, Fett: 15,9 g, KH: 46,2 g, EW: 14,5 g</i>	<i>kcal: 564,1, Fett: 19,4 g, KH: 63,6 g, EW: 19,7 g</i>
Menü 2	Süßkartoffel- Kichererbsencurry ,8,8d Brokkoli Vollkornreis	Austernseitlingpfan- ne ,6 Salzkartoffeln	Gerstenfrikadelle ,1,1c,8,8a,9,A,F Blumenkohl, Brokkoli, Möhren in Soße ,6 Gemüsevollkornreis	fruchtiges Tofugeschnetztes 6,8,8d Blumenkohl Gemüsecouscous ,1,1a,9	Kürbis-Lauchtopf mit Kichererbsen ,9	Gemüsebolognese ,9 Vollkornspirelli- Nudeln ,1,1a	Gemüsegulasch m. Tofu ,10,6 Möhrengemüse Vollkornreis
	<i>kcal: 531,6, Fett: 16,7 g, KH: 74,8 g, EW: 14,7 g</i>	<i>kcal: 234,4, Fett: 7,1 g, KH: 31,6 g, EW: 9,0 g</i>	<i>kcal: 413,4, Fett: 8,5 g, KH: 69,8 g, EW: 10,1 g</i>	<i>kcal: 538,1, Fett: 22,0 g, KH: 54,4 g, EW: 24,6 g</i>	<i>kcal: 282,8, Fett: 16,7 g, KH: 25,6 g, EW: 4,4 g</i>	<i>kcal: 331,4, Fett: 8,0 g, KH: 51,8 g, EW: 10,6 g</i>	<i>kcal: 397,6, Fett: 10,2 g, KH: 56,2 g, EW: 14,9 g</i>
Menü 3	Wurstgulasch ,10,A,K,Ph Spirelli-Nudeln ,1,1a	Gedünsteter Seefisch ⁴ Kräutersoße ,6 Brokkoli Kartoffelpüree ,7,A	Wirsingkohlroulade mit Schweinehack ,1,10,1a Kümmelsoße mit Weißkohl Salzkartoffeln	Putencurry mit Mango ⁶ grüne Erbsen Gemüsevollkornreis ,9	Pfannenfrikadelle ,1,10,1a,3 Kohlrabi in Rahm ,6 Kartoffelpüree ,7,A	Linseneintopf mit Kassler ,9,A,K,Ph Wiener Scheiben ,10,9,A,K,Ph	Schweineschnitzel ,1,1a Bratensoße "Jäger Art" Mischgemüse Kartoffelpüree ,7,A
	<i>kcal: 644,7, Fett: 40,1 g, KH: 51,3 g, EW: 18,6 g</i>	<i>kcal: 277,4, Fett: 8,2 g, KH: 14,7 g, EW: 23,4 g</i>	<i>kcal: 530,6, Fett: 30,8 g, KH: 42,0 g, EW: 17,8 g</i>	<i>kcal: 479,5, Fett: 14,7 g, KH: 51,7 g, EW: 31,3 g</i>	<i>kcal: 463,1, Fett: 27,0 g, KH: 29,5 g, EW: 19,4 g</i>	<i>kcal: 459,1, Fett: 19,5 g, KH: 40,2 g, EW: 25,4 g</i>	<i>kcal: 470,5, Fett: 21,6 g, KH: 42,0 g, EW: 24,2 g</i>

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

Legende: = Icon Vegan, = vegetarisch, = Icon Schwein, 1 = Glutenhaltiges Getreide, 10 = Senf und Senferzeugnisse, 1a = Weizen, 1c = Gerste, 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 = Schwefeldioxide/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 . kocht.immanuel.de