

Speiseplan

von Montag, 22.09.2025 KW 39

bis Sonntag, 28.09.2025



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Frischkäse-Schinkensoße  ,6,7,A,K,Ph Spaghetti-Nudeln  ,1,1a	Matjeshappen Hausfrauen Art 1,10,1a,3,4,7,F,K,Su Salzkartoffeln 	Putencurry mit Mango ⁶ Gemüsevollkornreis  ,9	Kohlroulade in Soße  ,1,10,1a,7,A,K Salzkartoffeln 	Linsen-Bolognese  ,9 Farfalle-Nudeln  ,1,1a	Soljanka  ,10,A,K,Ph,Su	Schweinerücken-braten  Zwiebelsoße  ,A,K Apfelrotkohl Kartoffelpüree  ,7,A,S
	<i>kcal: 443,2, Fett: 13,0 g, KH: 56,6 g, EW: 17,9 g</i>	<i>kcal: 429,6, Fett: 28,3 g, KH: 28,4 g, EW: 13,4 g</i>	<i>kcal: 398,4, Fett: 12,3 g, KH: 43,4 g, EW: 26,9 g</i>	<i>kcal: 98,5, Fett: 0,0 g, KH: 21,1 g, EW: 2,7 g</i>	<i>kcal: 499,5, Fett: 17,0 g, KH: 66,9 g, EW: 15,6 g</i>	<i>kcal: 569,5, Fett: 42,1 g, KH: 20,4 g, EW: 26,9 g</i>	<i>kcal: 289,7, Fett: 9,4 g, KH: 24,4 g, EW: 15,8 g</i>
Menü 2	Brokkoli  Chicoree mit Mango  Basmatireis Vollkorn 	Mung Daal Spinat-Kokos  ,A,K 2 Fenchelherzen mit Saatkruste  ,1,11,1a Bulgur  ,1,1a	Afrik.Zucch.Mais-Auberinen Pfanne  ,5 Cashew-Spinat  ,1,1d,8,8d Basmatireis Vollkorn 	Kartoffel-Lauch Daal  ,A,K Wurzelgemüse aus dem Ofen  Ebly-Risotto  ,1,1a,F	Rote Linsen Daal Karotte-Koriander  ,A,K Schmorgurken mit Dill  ,6 Masala Kartoffeln mit Wirsing 	Rote Bete Mung Daal  ,A,K Gewürz-Vollkorn-Couscous  ,1,1a	Basilikumsoße  ,8,8d Mediterranes Gemüse  Dinkel-VK-Spaghetti-Pasta 
	<i>kcal: 209,6, Fett: 1,6 g, KH: 37,8 g, EW: 9,0 g</i>	<i>kcal: 365,8, Fett: 16,8 g, KH: 38,8 g, EW: 10,7 g</i>	<i>kcal: 443,2, Fett: 21,4 g, KH: 48,6 g, EW: 12,3 g</i>	<i>kcal: 364,6, Fett: 10,0 g, KH: 55,4 g, EW: 10,1 g</i>	<i>kcal: 385,6, Fett: 21,4 g, KH: 37,9 g, EW: 6,4 g</i>	<i>kcal: 327,6, Fett: 7,4 g, KH: 51,3 g, EW: 2,5 g</i>	<i>kcal: 507,3, Fett: 13,5 g, KH: 79,3 g, EW: 7,4 g</i>
Menü 3	Ayurveda Blumenkohl - Brokkoli - Möhrenpfanne  ,6 Kräuter-Quinoa Tofuwürfel, auf Wunsch  ,11,6	Kürbis-Spinatpfanne  ,8,8d Möhrengemüse Salzkartoffeln 	2 Polenta-medailleurs  Brokkoli  Tomaten-Fenchel-Gemüse  Gemüsevollkornreis  ,9	2 Rote Betemedailleurs  ,1,1a Kräutersoße  ,6 grüne Erbsen Kräuterhirse 	Kürbis-Süßkartoffel-Topf  ,9 Tofuwürfel, auf Wunsch  ,11,6	Möhren-Hirsotto  ,5 Tomatensoße 	2 halbe Fenchelherzen  ,8,8a,A,F Mandel-Apfelsoße  ,6,8,8a Süßkartoffelgemüse  Kartoffelecken 
	<i>kcal: 402,0, Fett: 15,3 g, KH: 42,1 g, EW: 20,1 g</i>	<i>kcal: 292,1, Fett: 10,5 g, KH: 40,7 g, EW: 8,3 g</i>	<i>kcal: 435,0, Fett: 12,4 g, KH: 64,9 g, EW: 11,6 g</i>	<i>kcal: 626,0, Fett: 20,8 g, KH: 70,6 g, EW: 16,2 g</i>	<i>kcal: 447,3, Fett: 15,5 g, KH: 51,6 g, EW: 24,2 g</i>	<i>kcal: 616,4, Fett: 22,9 g, KH: 73,0 g, EW: 13,9 g</i>	<i>kcal: 458,7, Fett: 12,4 g, KH: 64,9 g, EW: 9,8 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, 11 = Sesam und Sesamerzeugnisse, 1a = Weizen, 1d = Hafer, 3 = Eier und Eierzeugnisse, 4 = Fisch und Fischerzeugnisse, 5 = Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, 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, Su = mit Süßungsmitteln, Su = mit Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)

Immanuel Albertinen kocht ist ein Service der Immanuel Dienstleistungen gGmbH . Am Kleinen Wannsee 5 A . 14109 Berlin . Tel. 030 805 05 – 850 . kocht@immanuel.de . kocht.immanuel.de