



Speiseplan

von Montag, 09.02.2026 KW 7
bis Sonntag, 15.02.2026



Menü 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gnocchi - Tomatenpfanne  ,1,1a,7 Tomatensoße 	Kohlroulade mit Schweinehack  ,1,10,1a,7 Kümmelsoße mit Weißkohl  Salzkartoffeln 	Chili sin Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika Gemüsevollkornreis  ,9	gratinierter Rosenkohl Auflauf  ,3,7,9 Kräutersoße  ,6	Seelachs gebraten 1,1a,4 Meerrettich- soße  ,6,7,A,S Wurzelgemüse  ,9 Gemüse- vollkornreis  ,9	Grüne Bohnentopf m.fr.Kräuter  ,9 Wiener Scheiben  ,10,9,A,K,Ph	Schweine- schnittzel  ,1,1a Soße zum Braten grüne Erbsen  Salzkartoffeln 
kcal: 457,9, Fett: 13,4 g, KH: 71,8 g, EW: 11,1 g	kcal: 496,6, Fett: 29,8 g, KH: 34,6 g, EW: 18,7 g	kcal: 432,3, Fett: 7,1 g, KH: 64,8 g, EW: 21,5 g	kcal: 415,0, Fett: 27,0 g, KH: 27,3 g, EW: 11,8 g	kcal: 632,1, Fett: 30,2 g, KH: 62,8 g, EW: 22,7 g	kcal: 334,1, Fett: 17,3 g, KH: 24,9 g, EW: 13,5 g	kcal: 428,9, Fett: 14,8 g, KH: 44,0 g, EW: 26,3 g

Menü 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Minestrone m. Bohnen  ,9 geb.Kürbis m. Kruste  ,8,8d Arabischer Reis m. Mungbohnen  ,11	Hirse-Linsenköfta  afrikanisches Wurzelgemüseragout  ,8,8d,9 Kräuter-Kartoffeln 	Ebly-Weizen Pilaf  ,1,1a,8,8a,9 Cremiges Zucchini Dal  ,9,A,K Gebackene Drillinge mit Petersilie 	VK Cous.Mungdal- Gemüsesuppe  ,1,1a,9 Karotte mit frischem Koriander, Süß- kartoffel-Stampf 	Kurkuma-Dal  ,9,A,K 2 Fenchelherzen mit Saatkruste  ,11 Masala Kartoffeln mit Karotten 	Karotten- Linsensauce  ,A,K Ro.Bete m.Sesamtahini  ,11 Gewürz-Vollkorn- Couscous  ,1,1a	Kräuterpesto  grüne Erbsen  Mediterranes Gemüse  Dinkel-VK-Spaghetti- Pasta  ,1,1a
kcal: 410,8, Fett: 21,2 g, KH: 44,6 g, EW: 8,0 g	kcal: 443,0, Fett: 19,5 g, KH: 48,6 g, EW: 11,5 g	kcal: 776,8, Fett: 17,8 g, KH: 128,4 g, EW: 20,9 g	kcal: 163,9, Fett: 9,2 g, KH: 15,1 g, EW: 2,4 g	kcal: 379,4, Fett: 8,8 g, KH: 62,5 g, EW: 10,5 g	kcal: 252,8, Fett: 15,3 g, KH: 20,7 g, EW: 7,4 g	kcal: 415,6, Fett: 20,5 g, KH: 42,8 g, EW: 13,5 g

Menü 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Süßkartoffel- Kichererbsen-Kokos- Curry  ,8,8d Brokkoli  Vollkornreis  Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6	Bunter Nudelaufguss 1,1a,3,7 Tomatensoße  Hirtenkäse auf Wunsch  ,7	2 1/2 Fenchel- herzen  ,8,8a,A,F Mandel-Apfelsoße  ,6,8,8a Rote Bete Gemüse  Kartoffelecken  Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6	2 Rote Betemedallions  ,1,1a Basilikumsoße  ,6 Brokkoli  Salzkartoffeln  Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6	Zimtlinsen mit Kürbis  Gewürz-Vollkorn- Couscous  ,1,1a Hirtenkäse auf Wunsch  ,7	2 Grilltomaten  Tomatensoße  Mediterranes Gemüse  Vollkornspirelli- Nudeln  ,1,1a	Gemüse Tofuschnitte  ,11,6,8,8a,9,A,F Kur- kuma-Kräutersoße  ,6 Ofen Kürbis Gemüse  Kräuterhirse  Hirtenkäse auf Wunsch  ,7
kcal: 530,0, Fett: 22,1 g, KH: 55,0 g, EW: 22,9 g	kcal: 766,6, Fett: 45,3 g, KH: 47,1 g, EW: 39,4 g	kcal: 484,8, Fett: 19,4 g, KH: 54,7 g, EW: 19,2 g	kcal: 610,1, Fett: 28,7 g, KH: 60,7 g, EW: 21,5 g	kcal: 572,3, Fett: 35,9 g, KH: 39,7 g, EW: 21,2 g	kcal: 360,4, Fett: 8,9 g, KH: 54,7 g, EW: 12,2 g	kcal: 710,8, Fett: 38,1 g, KH: 54,2 g, EW: 29,7 g

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

Legende:  = Icon Vegetarisch  = Icon Veggie,  = Icon Vegan,  = Icon Schwein, 1 = Glutenhaltiges Getreide, 10 = Senf und Senferzeugnisse, 11 = Sesam und Sesamerzeugnisse, 1a = Weizen, 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 Konservierungsmittel, Ph = mit Phosphat, S = geschwefelt, S = Schwefeldioxide/Sulfite

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