



Speiseplan

von Montag, 16.02.2026 KW 8
bis Sonntag, 22.02.2026



Menü 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schweinegulasch  Spirelli-Nudeln  ,1,1a	Seelachs gebraten  1,1a,4 Möhrengemüse in Rahm  ,6 Kartoffelpüree  ,7,A,S	Currywurst  ,10,A,K,Ph Curry-Paprikasoße  grüne Erbsen  Reis 	Hähnchenkeule gebraten Geflügelsoße 1,1a,3,6 Apfelrotkohl  Kartoffelpüree  ,7,A,S	Hackfleischroulade  ,1,10,1a Thymiansoße zum Braten  ,10 Mischgemüse  Kartoffelpüree  ,7,A,S	2 gekochte Eier  ,3 Senfsoße 10 Brokkoli  Salzkartoffeln 	Hackbraten vom Schwein  ,1,10,1a,3,Ph Zwiebelsoße  ,A,K grüne Bohnen  Salzkartoffeln 
kcal: 467,2, Fett: 19,1 g, KH: 50,6 g, EW: 22,6 g	kcal: 524,4, Fett: 25,6 g, KH: 47,7 g, EW: 20,8 g	kcal: 594,5, Fett: 35,5 g, KH: 41,7 g, EW: 23,7 g	kcal: 643,8, Fett: 38,3 g, KH: 33,3 g, EW: 40,0 g	kcal: 387,8, Fett: 22,4 g, KH: 29,7 g, EW: 14,2 g	kcal: 415,6, Fett: 20,5 g, KH: 32,0 g, EW: 22,1 g	kcal: 452,5, Fett: 29,9 g, KH: 28,7 g, EW: 14,4 g

Menü 2

Mungbohnen-Dal  ,9,A,K Brokkoli  Karotten mit Mango  Roter Thai Reis 	Mung Dal Spinat-Kokos  ,A,K 2 Fenchelherzen mit Saatkruste  ,11 Bulgur mit Koriander  ,1,1a	Cashew-Spinat  ,6,8,8d Zucchini-Auberginen  Roter Thai Reis 	Kartoffel-Lauch Dal  ,A,K Wurzelgemüse aus dem Ofen  Ebly-leicht gebunden  ,1,1a,8,8d,A,K	Mung Dal Karotte-Koriander  ,A,K Masala Kartoffeln mit Karotten  Schmorgurken mit Dill  ,6	Rote Bete Dal  ,A,K gebratener Radicchio  Gewürz-Vollkorn-Couscous  ,1,1a	Basilikumsoße  ,8,8d Mediterranes Gemüse  Dinkel-VK-Spaghetti-Pasta  ,1,1a
kcal: 410,2, Fett: 6,8 g, KH: 71,7 g, EW: 8,9 g	kcal: 369,3, Fett: 17,0 g, KH: 38,7 g, EW: 10,8 g	kcal: 333,0, Fett: 18,0 g, KH: 32,1 g, EW: 7,2 g	kcal: 427,0, Fett: 15,0 g, KH: 59,1 g, EW: 11,6 g	kcal: 294,3, Fett: 21,1 g, KH: 20,9 g, EW: 2,6 g	kcal: 183,1, Fett: 10,9 g, KH: 15,8 g, EW: 3,9 g	kcal: 299,0, Fett: 8,9 g, KH: 43,1 g, EW: 10,0 g

Menü 3

Ayurveda Blumenkohl - Brokkoli - Möhrenpfanne  ,6 Kräuter-Quinoa  Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6	Kürbis-Spinatpfanne  ,8,8d Blumenkohl, Brokkoli, Möhren Vollkornreis 	2 Polentamedaillons  Brokkoli  Tomaten-Fenchel-Gemüse  Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6	Champignonpfanne  ,6 Salzkartoffeln 	gef.Zucchini mit Gemüsefüllung  ,9 Tomatensoße  Vollkornreis 	Möhren-Hirsotto  ,5 Tomatensoße 	Gemüseragout  ,6,9 Ebly-Zartweizen  ,1,1a Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6
kcal: 400,6, Fett: 15,1 g, KH: 42,1 g, EW: 20,1 g	kcal: 349,5, Fett: 11,7 g, KH: 49,9 g, EW: 10,9 g	kcal: 404,9, Fett: 17,6 g, KH: 39,7 g, EW: 17,7 g	kcal: 222,2, Fett: 7,0 g, KH: 27,0 g, EW: 11,4 g	kcal: 413,8, Fett: 11,1 g, KH: 69,3 g, EW: 6,9 g	kcal: 579,7, Fett: 21,9 g, KH: 67,2 g, EW: 13,1 g	kcal: 388,6, Fett: 10,0 g, KH: 50,9 g, EW: 19,7 g

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

Legende:  = Icon Vegetarisch  = 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, 5 = Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, 6 = Soja und Sojaerzeugnisse, 7 = Milch und Milcherzeugnisse einschl. Laktose, 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse, 8d = Cashewnüsse, 9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse, A = mit Antioxidationsmittel, K = mit Konservierungsstoff Ph = mit Phosphat S = geschwefelt S = Schwefeldioxyd/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