



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Bolognese Soße Vollkornspirelli- Nudeln ^{1,1a}	Omelett ^{3,7} Rahmspinat ^{6,7} Kartoffelpüree ^{7,A,S}	Hähnchenkeule gebraten Geflügelsoße ^{1,1a,3,6} Apfelrotkohl Salzkartoffeln	Blumenkohl - Brokkoli - Kartoffelauflauf ^{3,7} Kräutersoße mit Gemüwestreifen ^{6,9}	Seelachs mit Gemüwestreifen ^{4,9} Kürbis-Zitronensoße ^{6,A,K} Brokkoli Roter Thai Reis	Möhrentopf m.Hühnerfleisch	Hackfleischroulade ^{1,10,1a} Thymiansoße zum Braten ¹⁰ grüne Bohnen Salzkartoffeln
	kcal: 388,2, Fett: 11,2 g, KH: 43,4 g, EW: 25,4 g	kcal: 283,8, Fett: 15,0 g, KH: 20,4 g, EW: 14,5 g	kcal: 672,9, Fett: 37,3 g, KH: 41,9 g, EW: 40,7 g	kcal: 432,4, Fett: 28,1 g, KH: 31,0 g, EW: 10,6 g	kcal: 338,2, Fett: 7,0 g, KH: 33,8 g, EW: 32,0 g	kcal: 220,0, Fett: 7,2 g, KH: 26,8 g, EW: 11,6 g	kcal: 431,2, Fett: 21,4 g, KH: 41,8 g, EW: 14,8 g
Menü 2	Wurzelgemüse- Bohrentopf ⁹ Kürbis-Spinatpfanne ^{11,8,8d} Rosmarin-Kartoffeln 	Mung Dal ^{9,A,K} Wurzelgemüse mit Sesam ^{11,9} Roter Thai Reis	Möhrentopf m.Mung- Dal ⁹ gelbe Paprika Kräuter Couscous Vollkorn ^{1,1a}	Mung Dal mit gebra.Lauch ^{9,A,K} Geb.gr.Bohnen m.Sesam u.Kokos ^{1,11,1a,6} Süßkartoffel-Stampf 	Zimtlinsen mit Kürbis Rote Bete-Kokos- Gemüse ^{A,K} Roter Thai Reis	2 Fenchelherzen mit Saatkruste ¹¹ Mediterranes Gemüse Roter Thai Reis	Rote Bete Dal ^{A,K} Karotten mit Mango Gewürz Reis
	kcal: 438,0, Fett: 28,9 g, KH: 35,2 g, EW: 8,4 g	kcal: 245,1, Fett: 9,8 g, KH: 31,4 g, EW: 4,0 g	kcal: 131,6, Fett: 7,4 g, KH: 12,0 g, EW: 2,4 g	kcal: 288,7, Fett: 21,0 g, KH: 13,1 g, EW: 6,7 g	kcal: 429,3, Fett: 22,4 g, KH: 47,9 g, EW: 6,2 g	kcal: 163,5, Fett: 1,5 g, KH: 31,4 g, EW: 5,3 g	kcal: 276,6, Fett: 7,5 g, KH: 43,7 g, EW: 4,5 g
Menü 3	Graupeneintopf mit Liebstöckel ^{1,1c,9} Tofuwürfeln, auf Wunsch ⁶	Gratinierter- Blumenkohl-Auflauf ^{6,8,8a,A,F} Karottensoße ⁶ Hirtenkäse auf Wunsch ⁷	Sahnelinsen mit Gemüwestreifen ^{6,9} Kartoffelecken Hirtenkäse auf Wunsch ⁷	gratinierter Tomaten Tofuschnitte ^{6,8,8a,A,F} Kürbis-Zitronensoße ^{6,A,K} Möhrengemüse Kräuter Couscous Vollkorn ^{1,1a}	Kürbis-Süßkartoffel- Topf ⁹	Gemüsebolognese ⁹ Vollkornspirelli- Nudeln ^{1,1a}	Auberginen- Tomaten-Pfanne Basilikumsoße ⁶ Kräuterhirse Tofuwürfel, auf Wunsch ⁶
	kcal: 390,1, Fett: 16,9 g, KH: 39,2 g, EW: 15,8 g	kcal: 393,7, Fett: 15,9 g, KH: 46,2 g, EW: 12,3 g	kcal: 592,9, Fett: 21,6 g, KH: 68,4 g, EW: 26,6 g	kcal: 385,9, Fett: 25,2 g, KH: 21,4 g, EW: 16,3 g	kcal: 299,3, Fett: 9,0 g, KH: 41,6 g, EW: 14,3 g	kcal: 328,8, Fett: 8,0 g, KH: 51,1 g, EW: 10,7 g	kcal: 438,4, Fett: 15,1 g, KH: 44,6 g, EW: 19,5 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, 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, 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