



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Gnocchi - Tomatenpfanne <small>,1,1a,7</small> Tomatensoße	Kohlroulade mit Schweinehack <small>,1,10,1a,7</small> Kümmelsoße mit Weißkohl Salzkartoffeln	Chili sin Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika Gemüsevollkornreis <small>,9</small>	gratinierter Rosenkohl Auflauf <small>,3,7,9</small> Kräutersoße <small>,6</small>	Seelachs gebraten <small>1,1a,4</small> Meerrettichsoße <small>,6,7,A,S</small> Wurzelgemüse Gemüsevollkornreis <small>,9</small>	Grüne Bohnentopf mit frischen Kräutern <small>,9</small> Wiener Scheiben <small>,10,9,A,K,Ph</small>	Schweineschnitzel <small>,1,1a</small> Soße zum Braten grüne Erbsen Salzkartoffeln
	<small>kcal: 457,9, Fett: 13,4 g, KH: 71,8 g, EW: 11,1 g</small>	<small>kcal: 513,1, Fett: 29,8 g, KH: 38,5 g, EW: 18,9 g</small>	<small>kcal: 432,3, Fett: 7,1 g, KH: 64,8 g, EW: 21,5 g</small>	<small>kcal: 415,0, Fett: 27,0 g, KH: 27,3 g, EW: 11,8 g</small>	<small>kcal: 632,1, Fett: 30,2 g, KH: 62,8 g, EW: 22,7 g</small>	<small>kcal: 334,1, Fett: 17,3 g, KH: 24,9 g, EW: 13,5 g</small>	<small>kcal: 461,9, Fett: 14,7 g, KH: 52,0 g, EW: 26,7 g</small>
Menü 2	Minestrone m. Bohnen <small>,9</small> geb. Kürbis mit Kruste <small>,8,8d</small> Arabischer Reis m. Mungbohnen <small>,11</small>	Hirse-Linsenköfta afrikanisches Wurzelgemüseragou t <small>,8,8d,9</small> Kräuter-Kartoffeln	Ebly-Weizen Pilaf <small>,1,1a,8,8a,9</small> Cremiges Zucchini Dal <small>,9,A,K</small> Geb. Drillinge mit Petersilie	VK Couscous Mungdal- Gemüsesuppe <small>,1,1a,9</small> Karotte mit frischem Koriander Süßkartoffel-Stampf 	Kurkuma-Dal <small>,9,A,K</small> 2 Fenchelherzen mit Saatkruste <small>,11</small> Masala Kartoffeln mit Karotten	Karotten- Linsensauce <small>,A,K</small> Rote Bete mit Sesamtahini <small>,11</small> Gewürz-Vollkorn- Couscous <small>,1,1a</small>	Kräuterpesto grüne Erbsen Mediterranes Gemüse Dinkel-VK-Spaghetti- Pasta <small>,1,1a</small>
	<small>kcal: 414,6, Fett: 21,6 g, KH: 44,6 g, EW: 8,0 g</small>	<small>kcal: 436,7, Fett: 19,5 g, KH: 46,9 g, EW: 11,4 g</small>	<small>kcal: 769,8, Fett: 17,8 g, KH: 126,5 g, EW: 20,8 g</small>	<small>kcal: 158,9, Fett: 8,9 g, KH: 14,1 g, EW: 2,8 g</small>	<small>kcal: 376,7, Fett: 8,6 g, KH: 62,0 g, EW: 10,7 g</small>	<small>kcal: 256,6, Fett: 15,7 g, KH: 20,7 g, EW: 7,4 g</small>	<small>kcal: 421,6, Fett: 21,1 g, KH: 42,8 g, EW: 13,5 g</small>
Menü 3	Süßkartoffel- Kichererbsen-Kokos- Curry <small>,8,8d</small> Brokkoli Vollkornreis Tofuwürfel, auf Wunsch <small>,6</small>	Bunter Nudelaufauf <small>1,1a,3,7</small> Tomatensoße Hirtenkäse auf Wunsch <small>,7</small>	2 halbe Fenchelherzen <small>,8,8a,A,F</small> Mandel-Apfelsoße <small>,6,8,8a</small> Rote Bete Gemüse Kartoffelecken Tofuwürfel, auf Wunsch <small>,6</small>	2 Rote Betemedallions <small>,1,1a</small> Basilikumsoße <small>,6</small> Brokkoli Salzkartoffeln Tofuwürfel, auf Wunsch <small>,6</small>	Zimtlinsen mit Kürbis Gewürz-Vollkorn- Couscous <small>,1,1a</small> Hirtenkäse auf Wunsch <small>,7</small>	2 Grilltomaten Tomatensoße Mediterranes Gemüse Vollkornspirelli- Nudeln <small>,1,1a</small>	Gemüse Tofuschnitte <small>,11,6,8,8a,9,A,F</small> Kurkuma- Kräutersoße <small>,6</small> Ofen Kürbis Gemüse Kräuterhirse Hirtenkäse auf Wunsch <small>,7</small>
	<small>kcal: 571,6, Fett: 22,9 g, KH: 60,1 g, EW: 25,3 g</small>	<small>kcal: 766,6, Fett: 45,3 g, KH: 47,1 g, EW: 39,4 g</small>	<small>kcal: 484,8, Fett: 19,4 g, KH: 54,7 g, EW: 19,2 g</small>	<small>kcal: 610,1, Fett: 28,7 g, KH: 60,7 g, EW: 21,5 g</small>	<small>kcal: 572,3, Fett: 35,9 g, KH: 39,7 g, EW: 21,2 g</small>	<small>kcal: 360,4, Fett: 8,9 g, KH: 54,7 g, EW: 12,2 g</small>	<small>kcal: 710,8, Fett: 38,1 g, KH: 54,2 g, EW: 29,7 g</small>

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 Konservierungsstoff, Ph = mit Phosphat, S = geschwefelt, S = Schwefeldioxyd/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