



# Speiseplan

von Montag, 06.07.2026 KW 28  
bis Sonntag, 12.07.2026



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

kocht.immanuel.de