



Speiseplan

von Montag, 20.07.2026 KW 30
bis Sonntag, 26.07.2026



	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 mit 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	gelbe Paprika Marokk.Gemüsetajin e ,A,K 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: 186,2, Fett: 7,9 g, KH: 21,9 g, EW: 4,7 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 Tofuwürfeln, 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 = Schwefel T = Schwefelverbindungen/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