



Speiseplan

von Montag, 12.10.2026 KW 42
bis Sonntag, 18.10.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Bolognese Soße 🐷 Vollkornspirelli- Nudeln 🌿,1,1a	Omelett 🌿,3,7 Rahmspinat 🌿,6 Kartoffelpüree 🌿,7,A,S	Hähnchenkeule gebraten Geflügelsoße 1,1a,3,6 Apfelrotkohl 🌿 Salzkartoffeln 🌿	Blumenkohl - Brokkoli - Kartoffelaufguss 3,7 Kräutersoße mit Gemüwestreifen 🌿,6,9	Seelachs mit Gemüwestreifen 4,9 Kürbis-Zitronensoße 🌿,6 Brokkoli 🌿 Roter Thai Reis 🌿	Möhreneintopf mit Hühnerfleisch	Hackfleischroulade 🐷,1,10,1a Thymiansoße zum Braten 🌿,10 grüne Bohnen 🌿 Salzkartoffeln 🌿
	kcal: 196,0, Fett: 9,7 g, KH: 7,3 g, EW: 17,5 g	kcal: 244,9, Fett: 10,7 g, KH: 19,2 g, EW: 14,9 g	kcal: 631,4, Fett: 32,7 g, KH: 41,9 g, EW: 40,7 g	kcal: 439,2, Fett: 28,2 g, KH: 31,9 g, EW: 11,1 g	kcal: 322,3, Fett: 6,8 g, KH: 31,7 g, EW: 31,1 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- Bohnentopf 🌿,9 Kürbis-Spinatpfanne 🌿,11,8,8d Rosmarin-Kartoffeln 🌿	Mung Dal 🌿,9,A,K Wurzelgemüse mit Sesam 🌿,11,9 Roter Thai Reis 🌿	gelbe Paprika 🌿 Marokk.Gemüse- tajine 🌿,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 🌿	Linsen- Kürbisgemüse 🌿 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: 434,8, Fett: 28,8 g, KH: 34,6 g, EW: 8,4 g	kcal: 242,3, Fett: 9,7 g, KH: 30,9 g, EW: 4,0 g	kcal: 186,2, Fett: 7,9 g, KH: 21,9 g, EW: 4,7 g	kcal: 284,5, Fett: 20,9 g, KH: 12,2 g, EW: 6,6 g	kcal: 746,9, Fett: 24,1 g, KH: 94,4 g, EW: 32,0 g	kcal: 163,5, Fett: 1,5 g, KH: 31,4 g, EW: 5,3 g	kcal: 272,4, Fett: 7,4 g, KH: 42,8 g, EW: 4,5 g
Menü 3	Graupeneintopf mit Liebstöckel 🌿,1,1c Tofuwürfel, 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	gratinierte Tomaten Tofuschnitte 🌿 🌿,6,8,8a,A,F Kürbis-Zitronensoße 🌿,6 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: 297,5, Fett: 15,8 g, KH: 26,1 g, EW: 11,1 g	kcal: 393,8, Fett: 15,8 g, KH: 46,3 g, EW: 12,3 g	kcal: 589,6, Fett: 21,6 g, KH: 67,8 g, EW: 26,5 g	kcal: 337,6, Fett: 22,5 g, KH: 18,7 g, EW: 14,0 g	kcal: 293,7, Fett: 8,7 g, KH: 39,9 g, EW: 14,2 g	kcal: 135,6, Fett: 6,5 g, KH: 14,8 g, EW: 2,7 g	kcal: 429,5, Fett: 15,4 g, KH: 43,5 g, EW: 18,0 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 = Schwefeldioxid/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