



Speiseplan

von Montag, 19.10.2026 KW 43
bis Sonntag, 25.10.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Gnocchi - Tomatenpfanne 1,1a,7 Tomatensoße	Kohlroulade mit Schweinehack 1,10,1a,7 Kümmelsoße mit Wirsing 10 Salzkartoffeln	Chili sin Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika Gemüsevollkornreis 9	gratinierter Rosenkohl Auflauf 3,7,9 Kräutersoße 6	Seelachs gebraten 1,1a,4 Meerrettichsoße 6,A,5 Wurzelgemüse 9 Gemüsevollkornreis 9	Grüne Bohneneintopf mit frischen Kräutern 9 Wiener Scheiben 10,9,A,K,Ph	Schweineschnitzel 1,1a Soße zum Braten grüne Erbsen Salzkartoffeln
	kcal: 463,4, Fett: 13,5 g, KH: 72,6 g, EW: 11,3 g	kcal: 531,9, Fett: 30,3 g, KH: 40,0 g, EW: 20,2 g	kcal: 430,8, Fett: 7,1 g, KH: 64,4 g, EW: 21,5 g	kcal: 421,9, Fett: 27,7 g, KH: 27,3 g, EW: 11,9 g	kcal: 633,0, Fett: 30,2 g, KH: 62,8 g, EW: 22,7 g	kcal: 332,6, Fett: 17,3 g, KH: 24,6 g, EW: 13,5 g	kcal: 461,9, Fett: 14,7 g, KH: 52,0 g, EW: 26,7 g
Menü 2	Minestrone m. Bohnen 9 geb.Kürbis m. Kruste 8,8d Arabischer Reis m. Mungbohnen 11	Hirse-Linsenköfta afrikanisches Wurzelgemüseragou t 8,8d,9 geb.roter Chicoree 	Ebly-Weizen Pilaf 1,1a,8,8a,9 Cremiges Zucchini Dal 9,A,K Geb.Drillinge m.Petersilie	VK Cous.Mungdal- Gemüsesuppe 1,1a,9 Karotte mit frischem Koriander Süßkartoffel-Stampf 	Cashew-Spinat 6,8,8d Zucchini-Auberginen Roter Thai Reis	Karotten- Linsensauce A,K Ro.Bete m.Sesamtahini 11 Gewürz-Vollkorn- Couscous 1,1a	Kräuterpesto grüne Erbsen Mediterranes Gemüse Dinkel-VK-Spaghetti- Pasta 1,1a
	kcal: 414,2, Fett: 21,6 g, KH: 44,5 g, EW: 8,0 g	kcal: 413,9, Fett: 21,5 g, KH: 36,4 g, EW: 11,8 g	kcal: 760,0, Fett: 17,6 g, KH: 124,6 g, EW: 20,8 g	kcal: 153,8, Fett: 8,8 g, KH: 13,1 g, EW: 2,8 g	kcal: 333,0, Fett: 18,0 g, KH: 32,1 g, EW: 7,2 g	kcal: 252,9, Fett: 15,6 g, KH: 20,0 g, EW: 7,4 g	kcal: 472,0, Fett: 21,3 g, KH: 48,3 g, EW: 18,0 g
Menü 3	Süßkartoffel- Kichererbsen-Kokos- Curry 8,8d Brokkoli Vollkornreis Tofuwürfel, auf Wunsch 6	Bunter Nudelaufguss 1,1a,3,7 Tomatensoße Hirtenkäse auf Wunsch 7	Sahnelinsen mit Gemüsestreifen 6,9 Blumenkohl Salzkartoffeln Tofuwürfel, auf Wunsch 6	2 Rote Betemedailles 1,1a Basilikumsoße 6 Brokkoli Salzkartoffeln Tofuwürfel, auf Wunsch 6	Champignonpfanne 6 Kartoffelecken Hirtenkäse auf Wunsch 7	2 Grilltomaten Tomatensoße Mediterranes Gemüse Vollkornspirelli- Nudeln 1,1a	Gemüse Tofuschnitte 11,6,8,8a,9,A,F Kurkuma- Kräutersoße 6 Ofen Kürbis Gemüse Kräuterhirse
	kcal: 556,0, Fett: 22,5 g, KH: 59,4 g, EW: 23,5 g	kcal: 771,2, Fett: 45,3 g, KH: 47,8 g, EW: 39,6 g	kcal: 538,2, Fett: 18,1 g, KH: 59,2 g, EW: 29,4 g	kcal: 607,1, Fett: 29,1 g, KH: 61,0 g, EW: 19,9 g	kcal: 314,7, Fett: 16,3 g, KH: 25,7 g, EW: 15,1 g	kcal: 172,1, Fett: 7,4 g, KH: 19,2 g, EW: 4,4 g	kcal: 696,5, Fett: 37,8 g, KH: 53,7 g, EW: 28,2 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, Ph = mit Phosphat 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