

Speiseplan im Mühlehof

vom 09.06.2025 bis 15.06.2025, 24. KW

	Montag 09.06.2025	Dienstag 10.06.2025	Mittwoch 11.06.2025	Donnerstag 12.06.2025	Freitag 13.06.2025	Samstag 14.06.2025	Sonntag 15.06.2025
Suppe	Gemüsesuppe ^{g,i}	Haferflockensuppe geröstet ^{a,a4,g}	Zucchinisuppe ^{g,i}	Paprikasuppe ^g	Tomatensuppe ^{g,i}		Hühnersuppe
Hauptgericht 1	Kalbs- geschnetzeltes "Züricher Art" a,a1,g Rösti Ecken Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Fleischkäse gebacken ^{2,3,8} Kartoffelpüree ^g Speckbohnen ^{2,3,8}	Überbackene Cannelloni a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Hähnchenroulade " Florenz" ^{g,j} Butternudeln ^{a,a1,c,g} Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Seelachsfilet auf Gemüsejulienne ^{d,i} Dillsauce ^{a,a1,g} Butterreis ^g	Möhreneintopf mit Fleischbällchen a,a1,c Brot ^{a,a1,a2,a3}	Rinderzunge ² Madeirasauce a,a1,f,g,i,j Kartoffelpüree ^g Rahm- Kohlrabigemüse a,a1,g
Hauptgericht 2	gebratenes Fischfilet ^{a,a1,d} Weißweinsauce a,a1,g,l Salzkartoffeln Blattspinat ^g	Hefeklöße mit Kirschen a,a1,f,g Vanillesauce ^g	Grillgemüse Butterreis ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Gemüserösti a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Pizzakartoffeln ^g Sauerrahm Dip ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j		Gemüse- Schnitzel a,a1,a4 Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j
Dessert	Schokoladen- creme ^g	Mirabellenkompott ³	Stratiatellajoghurt ^{f,g}	Bananenpudding ^g	Quarkcreme mit Birnen ^g	Milchreis ^g Zimt und Zucker Zwetschgen- kompott	Panna Cotta mit ^g Erdbeersauce ^{1,2}

Das Küchenteam wünscht Ihnen einen Guten Appetit. Bei Fragen, sprechen Sie uns bitte an. Änderungen unter Vorbehalt.

1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h2 = Haselnüsse, h7 = Pistazien, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, k = Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l, w3 = Walnüsse

Nährwerte zum Speiseplan vom 09.06.2025 bis 15.06.2025, 24. KW

	Montag 09.06.2025	Dienstag 10.06.2025	Mittwoch 11.06.2025	Donnerstag 12.06.2025	Freitag 13.06.2025	Samstag 14.06.2025	Sonntag 15.06.2025
Suppe	kcal: 76, KJoule: 319, Eiweiß (Protein): 1,88 g, Fett: 4,19 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,85 g, Zucker: 2,92 g, Gesamt Kochsalz: 0,17 g	kcal: 108, KJoule: 450, Eiweiß (Protein): 2,93 g, Fett: 4,77 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 12,22 g, Zucker: 1,83 g, Gesamt Kochsalz: 0,04 g	kcal: 74, KJoule: 306, Eiweiß (Protein): 1,62 g, Fett: 6,36 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 2,23 g, Zucker: 1,92 g, Gesamt Kochsalz: 0,04 g	kcal: 64, KJoule: 266, Eiweiß (Protein): 1,19 g, Fett: 3,82 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 5,42 g, Zucker: 2,29 g, Gesamt Kochsalz: 0,16 g	kcal: 97, KJoule: 406, Eiweiß (Protein): 2,07 g, Fett: 6,48 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,15 g, Zucker: 6,42 g, Gesamt Kochsalz: 0,07 g		kcal: 81, KJoule: 339, Eiweiß (Protein): 7,83 g, Fett: 5,54 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 0,03 g, Zucker: 0,02 g, Gesamt Kochsalz: 0,54 g
Hauptgericht 1	kcal: 519, KJoule: 2172, Eiweiß (Protein): 31,97 g, Fett: 26,26 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 36,72 g, Zucker: 7,51 g, Gesamt Kochsalz: 1,65 g	kcal: 704, KJoule: 2915, Eiweiß (Protein): 25,70 g, Fett: 53,92 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 25,15 g, Zucker: 4,61 g, Gesamt Kochsalz: 2,92 g	kcal: 560, KJoule: 2341, Eiweiß (Protein): 21,54 g, Fett: 33,67 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 41,26 g, Zucker: 10,71 g, Gesamt Kochsalz: 2,43 g	kcal: 653, KJoule: 2723, Eiweiß (Protein): 29,78 g, Fett: 40,46 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 40,31 g, Zucker: 8,02 g, Gesamt Kochsalz: 2,50 g	kcal: 472, KJoule: 1977, Eiweiß (Protein): 37,49 g, Fett: 15,12 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,31 g, Zucker: 7,40 g, Gesamt Kochsalz: 0,33 g	kcal: 487, KJoule: 2038, Eiweiß (Protein): 18,76 g, Fett: 25,12 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,92 g, Zucker: 9,83 g, Gesamt Kochsalz: 2,28 g	kcal: 520, KJoule: 2170, Eiweiß (Protein): 24,14 g, Fett: 29,56 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 33,68 g, Zucker: 6,57 g, Gesamt Kochsalz: 5,28 g
Hauptgericht 2	kcal: 253, KJoule: 1058, Eiweiß (Protein): 7,02 g, Fett: 12,87 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 23,37 g, Zucker: 6,46 g, Gesamt Kochsalz: 0,73 g	kcal: 801, KJoule: 3357, Eiweiß (Protein): 15,07 g, Fett: 19,38 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 136,78 g, Zucker: 54,11 g, Gesamt Kochsalz: 0,39 g	kcal: 828, KJoule: 3438, Eiweiß (Protein): 10,32 g, Fett: 62,48 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,27 g, Zucker: 19,29 g, Gesamt Kochsalz: 0,29 g	kcal: 318, KJoule: 1330, Eiweiß (Protein): 9,67 g, Fett: 11,43 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 42,67 g, Zucker: 7,89 g, Gesamt Kochsalz: 0,47 g	kcal: 689, KJoule: 2871, Eiweiß (Protein): 31,43 g, Fett: 41,67 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,95 g, Zucker: 11,99 g, Gesamt Kochsalz: 2,33 g		kcal: 557, KJoule: 2328, Eiweiß (Protein): 10,83 g, Fett: 27,86 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 63,34 g, Zucker: 8,90 g, Gesamt Kochsalz: 2,01 g
Dessert	kcal: 106, KJoule: 444, Eiweiß (Protein): 2,64 g, Fett: 4,15 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 13,88 g, Zucker: 10,55 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 37, KJoule: 158, Eiweiß (Protein): 0,48 g, Fett: 0,12 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,20 g, Zucker: 6,84 g, Gesamt Kochsalz: 0,01 g	kcal: 92, KJoule: 387, Eiweiß (Protein): 3,49 g, Fett: 4,00 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 10,43 g, Zucker: 10,26 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 105, KJoule: 442, Eiweiß (Protein): 3,67 g, Fett: 3,87 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 13,90 g, Zucker: 13,45 g, Gesamt Kochsalz: 0,15 g	kcal: 119, KJoule: 501, Eiweiß (Protein): 8,72 g, Fett: 2,39 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 14,93 g, Zucker: 14,81 g, Gesamt Kochsalz: 0,08 g	kcal: 489, KJoule: 2072, Eiweiß (Protein): 9,71 g, Fett: 6,84 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 95,67 g, Zucker: 60,20 g, Gesamt Kochsalz: 0,27 g	kcal: 193, KJoule: 810, Eiweiß (Protein): 3,33 g, Fett: 10,29 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 21,64 g, Zucker: 18,11 g, Gesamt Kochsalz: 0,13 g

Das Küchenteam wünscht Ihnen einen Guten Appetit. Bei Fragen, sprechen Sie uns bitte an. Änderungen unter Vorbehalt.