

Speiseplan im Mühlehof

vom 07.07.2025 bis 13.07.2025, 28. KW

	Montag 07.07.2025	Dienstag 08.07.2025	Mittwoch 09.07.2025	Donnerstag 10.07.2025	Freitag 11.07.2025	Samstag 12.07.2025	Sonntag 13.07.2025
Suppe	Selleriesuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}	Kartoffelsuppe ^{g,i}	Brokkolisuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}		Kraftbrühe mit Eierflocken ^c
Hauptgericht 1	Puten-Geschnetzeltes mit Currysauce und Früchten ^{1,a,a1,g} Butterreis ^g Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Cordon Bleu vom Schwein ^{2,3,a,a1,g} Bratensauce Rahmgemüse ^{a,a1,g} Kartoffelpüree ^g	Kartoffel-Gemüsegratin mit Schinken ^{2,3,8,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Mit Hackfleisch und Käse gefüllte Paprikaschote ^{a,a1,c,g} Couscous ^{a,a1} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Pochiertes Fischfilet ^d Wokgemüse ^{f,g} Weißweinsauce ^{a,a1,g,l} Butterreis ^g Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Kartoffeleintopf mit Würstchen ^{2,3,8,i} Brot ^{a,a1,a2,a3}	Gefüllte Kalbsbrust mit Bratensauce Herzoginkartoffeln Blumenkohl "polnische Art" ^{a,a1,g}
Hauptgericht 2	Seelachsfilet in Petersilienpanade ^{a,a1,d,g,j} Sauce Tatar ^{a,a1,c,g,j} Kartoffelsalat ^{1,4,j} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Kartoffelpuffer ^{a,a1,c} Apfelmus ³ Zimt und Zucker	Pfannkuchen mit Rahmchampignons ³ ^{a1,c,g,i,j} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Nudelpfanne mit Pilze und Gemüse ^{3,a,a1,c} Bratensauce Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Käsespätzle ^{a,a1,c,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}		Gemüseteller mit Grilltomate ^{1,2,g} Rahmkartoffeln ^{1,4,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}
Dessert	Eisbecher Vanille/Erdbeer ^{1,g}	Tiramisu ^{17,a,a1,c,g}	Joghurt mit Fruchtcocktail ^{1,g}	Erdbeerquark ^g	Schokoladenpudding ^g	Süßer Brotauflauf mit Pfirsich ^{2,a,a1,c,g} Vanillesauce ^g	Eistörtchen Royal ^{1,f,g}

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, h1 = Mandeln, 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 07.07.2025 bis 13.07.2025, 28. KW

	Montag 07.07.2025	Dienstag 08.07.2025	Mittwoch 09.07.2025	Donnerstag 10.07.2025	Freitag 11.07.2025	Samstag 12.07.2025	Sonntag 13.07.2025
Suppe	kcal: 84, KJoule: 349, Eiweiß (Protein): 1,92 g, Fett: 4,57 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,71 g, Zucker: 1,74 g, Gesamt Kochsalz: 0,31 g	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: 110, KJoule: 461, Eiweiß (Protein): 2,57 g, Fett: 4,64 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 13,38 g, Zucker: 2,02 g, Gesamt Kochsalz: 0,40 g	kcal: 82, KJoule: 341, Eiweiß (Protein): 2,88 g, Fett: 4,59 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,03 g, Zucker: 2,41 g, Gesamt Kochsalz: 0,16 g	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: 29, KJoule: 121, Eiweiß (Protein): 2,51 g, Fett: 1,99 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 0,34 g, Zucker: 0,18 g, Gesamt Kochsalz: 0,10 g
Hauptgericht 1	kcal: 468, KJoule: 1967, Eiweiß (Protein): 27,50 g, Fett: 19,54 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,38 g, Zucker: 10,52 g, Gesamt Kochsalz: 0,46 g	kcal: 614, KJoule: 2561, Eiweiß (Protein): 31,16 g, Fett: 31,36 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 48,41 g, Zucker: 8,12 g, Gesamt Kochsalz: 2,29 g	kcal: 465, KJoule: 1943, Eiweiß (Protein): 15,87 g, Fett: 27,86 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 35,05 g, Zucker: 8,14 g, Gesamt Kochsalz: 1,34 g	kcal: 507, KJoule: 2131, Eiweiß (Protein): 19,19 g, Fett: 19,53 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 61,88 g, Zucker: 11,21 g, Gesamt Kochsalz: 1,60 g	kcal: 496, KJoule: 2070, Eiweiß (Protein): 11,61 g, Fett: 26,51 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 50,09 g, Zucker: 13,83 g, Gesamt Kochsalz: 1,26 g	kcal: 410, KJoule: 1711, Eiweiß (Protein): 14,98 g, Fett: 17,74 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,86 g, Zucker: 3,52 g, Gesamt Kochsalz: 2,73 g	kcal: 531, KJoule: 2221, Eiweiß (Protein): 29,78 g, Fett: 30,23 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 32,85 g, Zucker: 3,90 g, Gesamt Kochsalz: 2,11 g
Hauptgericht 2	kcal: 674, KJoule: 2805, Eiweiß (Protein): 19,81 g, Fett: 41,35 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 47,57 g, Zucker: 12,28 g, Gesamt Kochsalz: 2,91 g	kcal: 430, KJoule: 1799, Eiweiß (Protein): 7,70 g, Fett: 12,89 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 68,26 g, Zucker: 31,63 g, Gesamt Kochsalz: 0,10 g	kcal: 476, KJoule: 1983, Eiweiß (Protein): 19,56 g, Fett: 29,65 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 30,04 g, Zucker: 13,64 g, Gesamt Kochsalz: 0,68 g	kcal: 481, KJoule: 2023, Eiweiß (Protein): 15,73 g, Fett: 15,54 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 65,69 g, Zucker: 11,08 g, Gesamt Kochsalz: 0,76 g	kcal: 918, KJoule: 3829, Eiweiß (Protein): 39,57 g, Fett: 56,47 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 60,60 g, Zucker: 9,88 g, Gesamt Kochsalz: 4,04 g		kcal: 516, KJoule: 2143, Eiweiß (Protein): 14,54 g, Fett: 34,78 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 31,74 g, Zucker: 14,98 g, Gesamt Kochsalz: 0,73 g
Dessert	kcal: 84, KJoule: 352, Eiweiß (Protein): 0,76 g, Fett: 3,78 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,63 g, Zucker: 9,83 g, Gesamt Kochsalz: 0,03 g	kcal: 128, KJoule: 541, Eiweiß (Protein): 3,54 g, Fett: 3,33 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 20,93 g, Zucker: 15,64 g, Gesamt Kochsalz: 0,18 g	kcal: 74, KJoule: 310, Eiweiß (Protein): 2,86 g, Fett: 2,84 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 9,08 g, Zucker: 9,08 g, Gesamt Kochsalz: 0,10 g	kcal: 73, KJoule: 308, Eiweiß (Protein): 10,69 g, Fett: 0,31 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,15 g, Zucker: 6,15 g, Gesamt Kochsalz: 0,09 g	kcal: 108, KJoule: 455, Eiweiß (Protein): 3,15 g, Fett: 3,26 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 16,31 g, Zucker: 11,39 g, Gesamt Kochsalz: 0,13 g	kcal: 175, KJoule: 735, Eiweiß (Protein): 7,02 g, Fett: 7,85 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 18,90 g, Zucker: 11,83 g, Gesamt Kochsalz: 0,32 g	kcal: 93, KJoule: 390, Eiweiß (Protein): 0,75 g, Fett: 5,51 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 10,20 g, Zucker: 9,52 g, Gesamt Kochsalz: 0,03 g

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