

# Speiseplan im Mühlehof

## vom 29.09.2025 bis 05.10.2025, 40. KW

	<b>Montag</b> <b>29.09.2025</b>	<b>Dienstag</b> <b>30.09.2025</b>	<b>Mittwoch</b> <b>01.10.2025</b>	<b>Donnerstag</b> <b>02.10.2025</b>	<b>Freitag</b> <b>03.10.2025</b>	<b>Samstag</b> <b>04.10.2025</b>	<b>Sonntag</b> <b>05.10.2025</b>
<b>Suppe</b>	Zucchinisuppe <sup>g,i</sup>	Gemüsesuppe <sup>g,i</sup>	Haferflockensuppe geröstet <sup>a,a4,g</sup>	Paprikasuppe <sup>g</sup>	Kürbissuppe <sup>g,i</sup>		Nudelsuppe <sup>a,a1,c</sup>
<b>Hauptgericht 1</b>	Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenem Käse a,a1,c,g,i Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Fleischkäse gebacken <sup>2,3,8</sup> Kartoffelpüree <sup>g</sup> Speckbohnen <sup>2,3,8</sup>	Überbackene Cannelloni a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Hähnchenroulade " Florenz" <sup>g,j</sup> Butternudeln <sup>a,a1,c,g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Tilapiafilet auf Gemüsejulien <sup>d,i</sup> Currysauce <sup>a,a1,g</sup> Butterreis <sup>g</sup>	Kartoffel- Linseneintopf mit Wurst 2,3,8,i Brot a,a1,a2,a3	Schweinebraten mit Pflaumenfüllung <sup>2</sup> Servettenknödel a,a1,c,g Fingermöhren a la creme <sup>a,a1,g</sup>
<b>Hauptgericht 2</b>	gebratenes Fischfilet <sup>a,a1,d</sup> Weißweinsauce <sup>a,a1,g,i</sup> Salzkartoffeln Blattspinat <sup>g</sup>	Grillgemüse Butterreis <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Hefeklöße mit Kirschen a,a1,f,g Vanillesauce <sup>g</sup>	Gemüserösti a,a1,c,g Sauerrahm Dip <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Pizzakartoffeln <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Käsespätzle a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	
<b>Dessert</b>	Schokoladen- creme <sup>g</sup>	Mirabellenkompott <sup>3</sup>	Stratiatellajoghurt <sup>f,g</sup>	Nektarinenpudding <sup>g</sup>	Quarkcreme mit Birnen <sup>g</sup>	Milchreis <sup>g</sup> Zimt und Zucker Zwetschgen- kompott	Panna Cotta mit <sup>g</sup> Erdbeersauce <sup>1,2</sup>

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 29.09.2025 bis 05.10.2025, 40. KW

	<b>Montag 29.09.2025</b>	<b>Dienstag 30.09.2025</b>	<b>Mittwoch 01.10.2025</b>	<b>Donnerstag 02.10.2025</b>	<b>Freitag 03.10.2025</b>	<b>Samstag 04.10.2025</b>	<b>Sonntag 05.10.2025</b>
<b>Suppe</b>	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: 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: 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: 84, KJoule: 351, Eiweiß (Protein): 2,15 g, Fett: 5,03 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 8,70 g, Zucker: 5,19 g, Gesamt Kochsalz: 0,20 g		kcal: 109, KJoule: 461, Eiweiß (Protein): 3,95 g, Fett: 0,77 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 21,03 g, Zucker: 0,93 g, Gesamt Kochsalz: 0,03 g
<b>Hauptgericht 1</b>	kcal: 657, KJoule: 2757, Eiweiß (Protein): 27,23 g, Fett: 28,15 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 71,49 g, Zucker: 14,62 g, Gesamt Kochsalz: 1,53 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: 453, KJoule: 1901, Eiweiß (Protein): 36,59 g, Fett: 13,49 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,55 g, Zucker: 8,90 g, Gesamt Kochsalz: 0,38 g	kcal: 418, KJoule: 1751, Eiweiß (Protein): 17,73 g, Fett: 12,27 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 54,91 g, Zucker: 3,79 g, Gesamt Kochsalz: 2,38 g	kcal: 690, KJoule: 2892, Eiweiß (Protein): 38,38 g, Fett: 38,39 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,10 g, Zucker: 13,79 g, Gesamt Kochsalz: 2,99 g
<b>Hauptgericht 2</b>	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: 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: 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: 362, KJoule: 1510, Eiweiß (Protein): 10,91 g, Fett: 14,88 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,30 g, Zucker: 9,40 g, Gesamt Kochsalz: 0,50 g	kcal: 646, KJoule: 2691, Eiweiß (Protein): 30,19 g, Fett: 38,22 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 43,32 g, Zucker: 10,48 g, Gesamt Kochsalz: 2,30 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
<b>Dessert</b>	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: 81, KJoule: 341, Eiweiß (Protein): 3,01 g, Fett: 3,19 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 10,10 g, Zucker: 9,80 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 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.