

# Speiseplan im Mühlehof

## vom 20.10.2025 bis 26.10.2025, 43. KW

	<b>Montag</b> <b>20.10.2025</b>	<b>Dienstag</b> <b>21.10.2025</b>	<b>Mittwoch</b> <b>22.10.2025</b>	<b>Donnerstag</b> <b>23.10.2025</b>	<b>Freitag</b> <b>24.10.2025</b>	<b>Samstag</b> <b>25.10.2025</b>	<b>Sonntag</b> <b>26.10.2025</b>
<b>Suppe</b>	Gemüsesuppe <sup>g,i</sup>	Lauchcremesuppe <sup>g</sup>	Kürbissuppe <sup>g,i</sup>	Karottensuppe <sup>g,i</sup>	geröstete Grießsuppe <sup>a,a1,g,i</sup>		Fleischsuppe mit Backerbsen <sup>a,a1,c,g</sup>
<b>Hauptgericht 1</b>	Spaghetti "Carbonara" 2,3,8,a,a1,c,g  Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Rinderleber "Berliner Art." 3,a,a1,g  Kartoffelpüree <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Hausgemachter Hackbraten <sup>a,a1,c</sup>  Jägersauce <sup>g</sup> Rahmgemüse <sup>a,a1,g</sup> Kroketten <sup>g</sup>	Gekochte Eier <sup>c</sup> Kräutersauce <sup>a,a1,g</sup> Salzkartoffeln Blattspinat <sup>g</sup>	Gebratenes Schollenfilet <sup>a,a1,d</sup> Weißweinsauce a,a1,g,l  Salzkartoffeln Lauchgemüse <sup>g</sup>	Italienische Gemüsesuppe mit Rindfleisch a,a1,c,i  Brot a,a1,a2,a3	Kalbsrahmgulasch <sup>g,l</sup> Bandnudeln a,a1,c,g  Speckbohnen 2,3,8
<b>Hauptgericht 2</b>	Gefüllte Lauchtaschen a,a1,c,g  Kartoffelpüree <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Fischfrikadelle a,a1,d,g,j  Kartoffelsalat <sup>1,4,j</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Bratling mit Pilzsauce a,a1,a4,i  Kartoffelpüree <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Couscous Gemüse-Curry a,a1,g,i  Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Tortellini grün mit Ricotta/ Spinatfüllung <sup>a,a1,c,g</sup> Sahnesauce <sup>a,a1,g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j		Semmelknödel <sup>a,a1,c,g</sup> mit Pilzrahmsauce <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j
<b>Dessert</b>	Moccapudding <sup>17,g</sup>	Apfelkompott <sup>3</sup>	Tutti Frutti <sup>1,a,a1,c,g</sup>	Ananasquark <sup>g</sup>	Joghurt mit Pfirsich <sup>g</sup>	Apfelpfannkuchen a,a1,c,g  Vanillesauce <sup>g</sup> Zimt und Zucker	Creme Caramel <sup>2,c,g</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, 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 20.10.2025 bis 26.10.2025, 43. KW

	<b>Montag 20.10.2025</b>	<b>Dienstag 21.10.2025</b>	<b>Mittwoch 22.10.2025</b>	<b>Donnerstag 23.10.2025</b>	<b>Freitag 24.10.2025</b>	<b>Samstag 25.10.2025</b>	<b>Sonntag 26.10.2025</b>
<b>Suppe</b>	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: 41, KJoule: 171, Eiweiß (Protein): 0,57 g, Fett: 3,71 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 1,14 g, Zucker: 1,14 g, Gesamt Kochsalz: 0,04 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: 79, KJoule: 331, Eiweiß (Protein): 1,73 g, Fett: 2,66 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 10,74 g, Zucker: 4,71 g, Gesamt Kochsalz: 0,24 g	kcal: 60, KJoule: 250, Eiweiß (Protein): 1,24 g, Fett: 3,79 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 4,91 g, Zucker: 1,21 g, Gesamt Kochsalz: 0,06 g		kcal: 294, KJoule: 1229, Eiweiß (Protein): 14,88 g, Fett: 19,78 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 13,75 g, Zucker: 1,63 g, Gesamt Kochsalz: 0,62 g
<b>Hauptgericht 1</b>	kcal: 879, KJoule: 3684, Eiweiß (Protein): 27,34 g, Fett: 46,02 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 88,06 g, Zucker: 13,93 g, Gesamt Kochsalz: 1,63 g	kcal: 510, KJoule: 2124, Eiweiß (Protein): 28,64 g, Fett: 26,55 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 37,24 g, Zucker: 10,87 g, Gesamt Kochsalz: 0,49 g	kcal: 613, KJoule: 2561, Eiweiß (Protein): 27,32 g, Fett: 34,24 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 45,16 g, Zucker: 9,59 g, Gesamt Kochsalz: 3,05 g	kcal: 378, KJoule: 1581, Eiweiß (Protein): 19,96 g, Fett: 23,44 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 19,77 g, Zucker: 5,28 g, Gesamt Kochsalz: 1,49 g	kcal: 474, KJoule: 1967, Eiweiß (Protein): 23,90 g, Fett: 30,28 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 22,39 g, Zucker: 6,54 g, Gesamt Kochsalz: 0,57 g	kcal: 810, KJoule: 3401, Eiweiß (Protein): 59,14 g, Fett: 35,51 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 60,35 g, Zucker: 9,43 g, Gesamt Kochsalz: 1,05 g	kcal: 559, KJoule: 2338, Eiweiß (Protein): 34,13 g, Fett: 26,02 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 43,32 g, Zucker: 7,94 g, Gesamt Kochsalz: 0,38 g
<b>Hauptgericht 2</b>	kcal: 580, KJoule: 2426, Eiweiß (Protein): 14,08 g, Fett: 34,51 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,19 g, Zucker: 11,40 g, Gesamt Kochsalz: 2,05 g	kcal: 643, KJoule: 2687, Eiweiß (Protein): 21,37 g, Fett: 35,30 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 56,45 g, Zucker: 7,07 g, Gesamt Kochsalz: 3,26 g	kcal: 579, KJoule: 2417, Eiweiß (Protein): 11,23 g, Fett: 32,56 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 56,59 g, Zucker: 7,76 g, Gesamt Kochsalz: 1,39 g	kcal: 457, KJoule: 1912, Eiweiß (Protein): 14,39 g, Fett: 18,16 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 55,02 g, Zucker: 15,11 g, Gesamt Kochsalz: 0,40 g	kcal: 823, KJoule: 3452, Eiweiß (Protein): 27,07 g, Fett: 35,43 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 95,80 g, Zucker: 11,35 g, Gesamt Kochsalz: 1,83 g		kcal: 612, KJoule: 2547, Eiweiß (Protein): 17,05 g, Fett: 35,93 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 53,94 g, Zucker: 13,90 g, Gesamt Kochsalz: 1,78 g
<b>Dessert</b>	kcal: 108, KJoule: 455, Eiweiß (Protein): 3,06 g, Fett: 3,46 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 16,11 g, Zucker: 10,07 g, Gesamt Kochsalz: 0,14 g	kcal: 63, KJoule: 269, Eiweiß (Protein): 0,10 g, Fett: 0,10 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 15,50 g, Zucker: 14,50 g, Gesamt Kochsalz: 0,00 g	kcal: 148, KJoule: 628, Eiweiß (Protein): 3,22 g, Fett: 2,41 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 28,02 g, Zucker: 18,97 g, Gesamt Kochsalz: 0,17 g	kcal: 138, KJoule: 581, Eiweiß (Protein): 8,74 g, Fett: 3,42 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 17,49 g, Zucker: 17,27 g, Gesamt Kochsalz: 0,09 g	kcal: 91, KJoule: 382, Eiweiß (Protein): 3,21 g, Fett: 3,36 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,52 g, Zucker: 11,48 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 225, KJoule: 946, Eiweiß (Protein): 5,89 g, Fett: 7,34 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 33,70 g, Zucker: 20,92 g, Gesamt Kochsalz: 0,19 g	kcal: 209, KJoule: 883, Eiweiß (Protein): 3,19 g, Fett: 3,18 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 41,72 g, Zucker: 38,02 g, Gesamt Kochsalz: 0,21 g

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