

Speiseplan im Mühlehof

vom 09.03.2026 bis 15.03.2026, 11. KW

	Montag 09.03.2026	Dienstag 10.03.2026	Mittwoch 11.03.2026	Donnerstag 12.03.2026	Freitag 13.03.2026	Samstag 14.03.2026	Sonntag 15.03.2026
Suppe	Zwiebelsuppe ^g	Tomatensuppe ^{g,i}	Karottensuppe ^{g,i}	Kohlrabisuppe ^g	Gemüsesuppe ^{g,i}		Champignonsuppe ^{3,a,a1,g}
Hauptgericht 1	Hackfleischspieß Budapest ^{2,a,a1} Bratensauce Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Speck- Pfannkuchen ^{2,3,a,a1,c,g} Rahmgemüse ^{a,a1,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Hähnchen- Piccata ^{a,a1,g} Tomaten-Spaghetti ^{a,a1,c} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Rührei ^{c,g,i} mit Rahmspinat ^{a,a1,g} Salzkartoffeln	Pangasiusfilet mit Käse- Tomatenaufgabe ^{a,a1,d} Tzatziki ^g Rosmarinkartoffeln Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Kartoffel- Lauch- Hackfleisch Eintopf mit Schmelzkäse ^g Brot ^{a,a1,a2,a3}	Kohlroulade mit Bratensauce ^{a,a1} Kartoffelpüree ^g
Hauptgericht 2	Gemüsestrudel ^{4,a,a1,g,k} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Gefüllte Kartoffeltaschen ^g Sauerrahm Dip ^g Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j} Bohnensalat ^{1,4,9}	Blumenkohl- Käse-Medaillon ^{a,a1,g} Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Pizza Magherita ^{a,a1,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Fotzelschnitten ^{a,a1,c,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j} Apfelkompott ³ Zimt und Zucker		Gemüselasagne ^{a,a1,c,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}
Dessert	Joghurt mit Erdbeeren ^g	Kirschgötterspeise mit Vanillesauce ^g	Pfirsichkompott	Beerenquark ^g	Birnenwürfel mit Schokoladensauce ^{2,g}	Süßer Brotaufwurf mit Aprikosen ^{2,3,a,a1,c,g} Vanillesauce ^g	Eisbecher Schwarzwälder Kirsch ^{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, 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, w3 = Walnüsse

Nährwerte zum Speiseplan

vom 09.03.2026 bis 15.03.2026, 11. KW

	Montag 09.03.2026	Dienstag 10.03.2026	Mittwoch 11.03.2026	Donnerstag 12.03.2026	Freitag 13.03.2026	Samstag 14.03.2026	Sonntag 15.03.2026
Suppe	kcal: 52, KJoule: 214, Eiweiß (Protein): 0,75 g, Fett: 3,40 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 4,00 g, Zucker: 2,84 g, Gesamt Kochsalz: 0,04 g	kcal: 96, KJoule: 402, Eiweiß (Protein): 2,03 g, Fett: 6,47 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,96 g, Zucker: 6,23 g, Gesamt Kochsalz: 0,07 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: 70, KJoule: 292, Eiweiß (Protein): 1,72 g, Fett: 4,18 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 5,47 g, Zucker: 0,52 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 75, KJoule: 314, Eiweiß (Protein): 1,85 g, Fett: 4,18 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,66 g, Zucker: 2,74 g, Gesamt Kochsalz: 0,17 g		kcal: 96, KJoule: 398, Eiweiß (Protein): 2,19 g, Fett: 7,86 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 3,55 g, Zucker: 1,16 g, Gesamt Kochsalz: 0,41 g
Hauptgericht 1	kcal: 637, KJoule: 2659, Eiweiß (Protein): 18,05 g, Fett: 46,31 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 34,74 g, Zucker: 7,05 g, Gesamt Kochsalz: 2,18 g	kcal: 722, KJoule: 3004, Eiweiß (Protein): 24,69 g, Fett: 40,23 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 62,10 g, Zucker: 15,51 g, Gesamt Kochsalz: 1,67 g	kcal: 848, KJoule: 3560, Eiweiß (Protein): 44,05 g, Fett: 32,57 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 92,52 g, Zucker: 10,87 g, Gesamt Kochsalz: 4,25 g	kcal: 325, KJoule: 1355, Eiweiß (Protein): 17,92 g, Fett: 20,72 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 14,48 g, Zucker: 1,51 g, Gesamt Kochsalz: 1,67 g	kcal: 307, KJoule: 1280, Eiweiß (Protein): 6,31 g, Fett: 15,53 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 33,82 g, Zucker: 6,54 g, Gesamt Kochsalz: 1,22 g	kcal: 449, KJoule: 1876, Eiweiß (Protein): 19,12 g, Fett: 24,49 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 36,60 g, Zucker: 6,82 g, Gesamt Kochsalz: 2,56 g	kcal: 496, KJoule: 2063, Eiweiß (Protein): 17,09 g, Fett: 33,16 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 29,59 g, Zucker: 8,08 g, Gesamt Kochsalz: 2,05 g
Hauptgericht 2	kcal: 646, KJoule: 2686, Eiweiß (Protein): 13,21 g, Fett: 43,82 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 50,41 g, Zucker: 9,23 g, Gesamt Kochsalz: 2,68 g	kcal: 571, KJoule: 2382, Eiweiß (Protein): 9,85 g, Fett: 33,69 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,84 g, Zucker: 8,55 g, Gesamt Kochsalz: 4,20 g	kcal: 806, KJoule: 3375, Eiweiß (Protein): 19,24 g, Fett: 42,86 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 81,62 g, Zucker: 13,27 g, Gesamt Kochsalz: 3,16 g	kcal: 800, KJoule: 3331, Eiweiß (Protein): 34,29 g, Fett: 41,29 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 71,09 g, Zucker: 8,93 g, Gesamt Kochsalz: 2,28 g	kcal: 312, KJoule: 1311, Eiweiß (Protein): 5,71 g, Fett: 11,69 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,96 g, Zucker: 31,88 g, Gesamt Kochsalz: 0,61 g		kcal: 891, KJoule: 3705, Eiweiß (Protein): 33,19 g, Fett: 56,80 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 58,68 g, Zucker: 16,96 g, Gesamt Kochsalz: 1,95 g
Dessert	kcal: 78, KJoule: 328, Eiweiß (Protein): 3,36 g, Fett: 3,27 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 8,33 g, Zucker: 8,33 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 77, KJoule: 325, Eiweiß (Protein): 1,50 g, Fett: 3,28 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 10,46 g, Zucker: 7,74 g, Gesamt Kochsalz: 0,08 g	kcal: 83, KJoule: 350, Eiweiß (Protein): 0,00 g, Fett: 0,00 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 18,75 g, Zucker: 18,75 g, Gesamt Kochsalz: 0,00 g	kcal: 132, KJoule: 554, Eiweiß (Protein): 12,50 g, Fett: 3,38 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,40 g, Zucker: 11,19 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 108, KJoule: 459, Eiweiß (Protein): 0,79 g, Fett: 0,67 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 23,80 g, Zucker: 23,65 g, Gesamt Kochsalz: 0,03 g	kcal: 411, KJoule: 1724, Eiweiß (Protein): 18,94 g, Fett: 14,45 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 50,38 g, Zucker: 32,77 g, Gesamt Kochsalz: 0,77 g	kcal: 71, KJoule: 300, Eiweiß (Protein): 0,90 g, Fett: 3,48 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 9,00 g, Zucker: 8,40 g, Gesamt Kochsalz: 0,04 g

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