

Speiseplan im Mühlehof

vom 16.03.2026 bis 22.03.2026, 12. KW

	Montag 16.03.2026	Dienstag 17.03.2026	Mittwoch 18.03.2026	Donnerstag 19.03.2026	Freitag 20.03.2026	Samstag 21.03.2026	Sonntag 22.03.2026
Suppe	Zucchinisuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}	Haferflockensuppe geröstet ^{a,a4,g}	Paprikasuppe ^g	Gemüsesuppe ^{g,i}		Nudelsuppe ^{a,a1,c}
Hauptgericht 1	Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenem Käse ^{a,a1,c,g,i} 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	Tilapiafilet auf Gemüsejulien ^{d,i} Dillsauce ^{a,a1,g} Butterreis ^g	Erseneintopf mit Kartoffeln u. Speck 2,3,8,i Brot a,a1,a2,a3	Schweinehals- braten Biersauce ^{a,a3} Servettenknödel a,a1,c,g Fingermöhren a la creme ^{a,a1,g}
Hauptgericht 2	gebratenes Fischfilet a,a1,d Weißweinsauce a,a1,g,l Salzkartoffeln Blattspinat ^g	Grillgemüse Butterreis ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Hefeklöße mit Kirschen a,a1,f,g Vanillesauce ^g	Gemüserösti a,a1,c,g Sauerrahm Dip ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Pizzakartoffeln ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Käsespätzle ^{a,a1,c,g} Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	
Dessert	Schokoladen- creme ^g	Mirabellenkompott ³	Stratiatellajoghurt ^{f,g}	Nektarinenpudding ^g	Quarkcreme mit Birken ^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 = Schwefeldioxyde und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l, w3 = Walnüsse

Nährwerte zum Speiseplan vom 16.03.2026 bis 22.03.2026, 12. KW

	Montag 16.03.2026	Dienstag 17.03.2026	Mittwoch 18.03.2026	Donnerstag 19.03.2026	Freitag 20.03.2026	Samstag 21.03.2026	Sonntag 22.03.2026
Suppe	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: 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: 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
Hauptgericht 1	kcal: 655, KJoule: 2749, Eiweiß (Protein): 26,87 g, Fett: 28,12 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 71,52 g, Zucker: 14,62 g, Gesamt Kochsalz: 1,94 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: 556, KJoule: 2323, Eiweiß (Protein): 21,14 g, Fett: 33,59 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 40,88 g, Zucker: 10,33 g, Gesamt Kochsalz: 2,42 g	kcal: 649, KJoule: 2706, Eiweiß (Protein): 29,38 g, Fett: 40,38 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 39,93 g, Zucker: 7,65 g, Gesamt Kochsalz: 2,50 g	kcal: 479, KJoule: 2007, Eiweiß (Protein): 36,74 g, Fett: 16,32 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,31 g, Zucker: 7,40 g, Gesamt Kochsalz: 0,37 g	kcal: 501, KJoule: 2100, Eiweiß (Protein): 25,55 g, Fett: 14,29 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 62,06 g, Zucker: 6,04 g, Gesamt Kochsalz: 3,22 g	kcal: 540, KJoule: 2287, Eiweiß (Protein): 33,95 g, Fett: 27,99 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 38,94 g, Zucker: 13,18 g, Gesamt Kochsalz: 2,39 g
Hauptgericht 2	kcal: 255, KJoule: 1067, Eiweiß (Protein): 7,23 g, Fett: 13,08 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 23,72 g, Zucker: 6,04 g, Gesamt Kochsalz: 0,70 g	kcal: 824, KJoule: 3423, Eiweiß (Protein): 9,93 g, Fett: 62,40 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 51,89 g, Zucker: 18,91 g, Gesamt Kochsalz: 0,28 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: 358, KJoule: 1492, Eiweiß (Protein): 10,52 g, Fett: 14,80 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 43,92 g, Zucker: 9,02 g, Gesamt Kochsalz: 0,49 g	kcal: 642, KJoule: 2674, Eiweiß (Protein): 29,79 g, Fett: 38,14 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 42,94 g, Zucker: 10,11 g, Gesamt Kochsalz: 2,29 g		kcal: 914, KJoule: 3812, Eiweiß (Protein): 39,17 g, Fett: 56,39 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 60,22 g, Zucker: 9,12 g, Gesamt Kochsalz: 4,03 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: 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.