

# Speiseplan im Mühlehof

## vom 29.06.2026 bis 05.07.2026, 27. KW

	<b>Montag</b> 29.06.2026	<b>Dienstag</b> 30.06.2026	<b>Mittwoch</b> 01.07.2026	<b>Donnerstag</b> 02.07.2026	<b>Freitag</b> 03.07.2026	<b>Samstag</b> 04.07.2026	<b>Sonntag</b> 05.07.2026
<b>Suppe</b>	Zwiebelsuppe <sup>g</sup>	Tomatensuppe <sup>g,i</sup>	Karottensuppe <sup>g,i</sup>	Kohlrabisuppe <sup>g</sup>	Gemüsesuppe <sup>g,i</sup>		Champignonsuppe <sup>3,a</sup> a1,g
<b>Hauptgericht 1</b>	Hackfleischspieß Budapest <sup>2,a,a1</sup> Bratensauce Kartoffelpüree <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Speck- Pfannkuchen 2,3,a,a1,c,g Rahmgemüse <sup>a,a1,g</sup> 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 <sup>c,g,i</sup> mit Rahmspinat a,a1,g Salzkartoffeln	Pangasiusfilet mit Käse- Tomatenaufgabe a,a1,d Tzatziki <sup>g</sup> Rosmarinkartoffeln Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Kartoffel- Lauch- Hackfleisch Eintopf mit Schmelzkäse <sup>g</sup> Brot a,a1,a2,a3	Rindergulasch Rahmgemüse a,a1,g Bandnudeln a,a1,c,g
<b>Hauptgericht 2</b>	Gemüsestrudel 4,a,a1,g,k Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Gefüllte Kartoffeltaschen <sup>g</sup> Sauerrahm Dip <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j Bohnensalat <sup>1,4,9</sup>	Blumenkohl- Käse-Medaillon a,a1,g Kartoffelpüree <sup>g</sup> 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 <sup>3</sup> Zimt und Zucker		Gemüselasagne a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j
<b>Dessert</b>	Joghurt mit Erdbeeren <sup>g</sup>	Kirschgötterspeise mit Vanillesauce <sup>g</sup>	Pfirsichkompott	Beerenquark <sup>g</sup>	Birnenwürfel mit Schokoladensauce 2,g	Süßer Brotaufwurf mit Aprikosen 2,3,a,a1,c,g Vanillesauce <sup>g</sup>	Eisbecher Schwarzwälder Kirsch <sup>f,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, 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 29.06.2026 bis 05.07.2026, 27. KW

	<b>Montag</b> <b>29.06.2026</b>	<b>Dienstag</b> <b>30.06.2026</b>	<b>Mittwoch</b> <b>01.07.2026</b>	<b>Donnerstag</b> <b>02.07.2026</b>	<b>Freitag</b> <b>03.07.2026</b>	<b>Samstag</b> <b>04.07.2026</b>	<b>Sonntag</b> <b>05.07.2026</b>
<b>Suppe</b>	kcal: 54, KJoule: 225, Eiweiß (Protein): 0,83 g, Fett: 3,42 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 4,51 g, Zucker: 3,33 g, Gesamt Kochsalz: 0,04 g	kcal: 97, KJoule: 406, Eiweiß (Protein): 2,07 g, Fett: 6,48 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,15 g, Zucker: 6,42 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: 71, KJoule: 295, Eiweiß (Protein): 1,74 g, Fett: 4,18 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 5,59 g, Zucker: 0,64 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 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: 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
<b>Hauptgericht 1</b>	kcal: 638, KJoule: 2663, Eiweiß (Protein): 18,08 g, Fett: 46,32 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 34,93 g, Zucker: 7,24 g, Gesamt Kochsalz: 2,18 g	kcal: 724, KJoule: 3011, Eiweiß (Protein): 24,75 g, Fett: 40,24 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 62,45 g, Zucker: 15,84 g, Gesamt Kochsalz: 1,67 g	kcal: 851, KJoule: 3575, Eiweiß (Protein): 44,17 g, Fett: 32,59 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 93,23 g, Zucker: 11,54 g, Gesamt Kochsalz: 4,25 g	kcal: 326, KJoule: 1359, Eiweiß (Protein): 17,96 g, Fett: 20,73 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 14,67 g, Zucker: 1,70 g, Gesamt Kochsalz: 1,67 g	kcal: 308, KJoule: 1284, Eiweiß (Protein): 6,35 g, Fett: 15,54 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 34,02 g, Zucker: 6,73 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: 493, KJoule: 2066, Eiweiß (Protein): 33,54 g, Fett: 17,92 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 45,62 g, Zucker: 10,38 g, Gesamt Kochsalz: 0,26 g
<b>Hauptgericht 2</b>	kcal: 647, KJoule: 2690, Eiweiß (Protein): 13,24 g, Fett: 43,82 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 50,60 g, Zucker: 9,41 g, Gesamt Kochsalz: 2,68 g	kcal: 574, KJoule: 2392, Eiweiß (Protein): 9,93 g, Fett: 33,71 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 53,35 g, Zucker: 9,04 g, Gesamt Kochsalz: 4,20 g	kcal: 807, KJoule: 3379, Eiweiß (Protein): 19,27 g, Fett: 42,87 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 81,81 g, Zucker: 13,46 g, Gesamt Kochsalz: 3,16 g	kcal: 800, KJoule: 3335, Eiweiß (Protein): 34,33 g, Fett: 41,29 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 71,29 g, Zucker: 9,11 g, Gesamt Kochsalz: 2,28 g	kcal: 318, KJoule: 1336, Eiweiß (Protein): 6,04 g, Fett: 11,75 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 45,91 g, Zucker: 32,51 g, Gesamt Kochsalz: 0,58 g		kcal: 895, KJoule: 3723, Eiweiß (Protein): 33,33 g, Fett: 56,83 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 59,52 g, Zucker: 17,76 g, Gesamt Kochsalz: 1,95 g
<b>Dessert</b>	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.