

# Speiseplan im Mühlehof

## vom 06.07.2026 bis 12.07.2026, 28. KW

	<b>Montag</b> <b>06.07.2026</b>	<b>Dienstag</b> <b>07.07.2026</b>	<b>Mittwoch</b> <b>08.07.2026</b>	<b>Donnerstag</b> <b>09.07.2026</b>	<b>Freitag</b> <b>10.07.2026</b>	<b>Samstag</b> <b>11.07.2026</b>	<b>Sonntag</b> <b>12.07.2026</b>
<b>Suppe</b>	Zucchinisuppe <sup>g,i</sup>	Gemüsesuppe <sup>g,i</sup>	Haferflockensuppe geröstet <sup>a4,g</sup>	Paprikasuppe <sup>g</sup>	Tomatensuppe <sup>g,i</sup>		Hühnersuppe
<b>Hauptgericht 1</b>	Hähnchenroulade "Florenz" <sup>g,j</sup> Butternudeln <sup>a,a1,c,g</sup> Fit Mix-Gemüsemischung <sup>g</sup> 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 <sup>a,a1,c,g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Schupfnudelpfanne mit Speck und Sauerkraut <sup>2,3,a,a1,c</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Seelachsfilet in Petersilienpanade <sup>a,a1,d,g,j</sup> Currysauce <sup>a,a1,g</sup> Butterreis <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Kartoffeleintopf mit Würstchen <sup>2,3,8,i</sup> Brot a,a1,a2,a3	Schweinehalsbraten Servettenknödel <sup>a,a1,c,g</sup> 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,l</sup> Salzkartoffeln Blattspinat <sup>g</sup>	Hefeklöße mit Kirschen <sup>a,a1,f,g</sup> Vanillesauce <sup>g</sup>	Grillgemüse Butterreis <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Gemüserösti <sup>a,a1,c,g</sup> 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		Gefüllte Lauchtaschen <sup>a,a1,c,g</sup> Kartoffelpüree <sup>g</sup> Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j
<b>Dessert</b>	Schokoladencreme <sup>g</sup>	Mirabellenkompott <sup>3</sup>	Stratiatellajoghurt <sup>f,g</sup>	Bananenpudding <sup>g</sup>	Quarkcreme mit Birnen <sup>g</sup>	Milchreis <sup>g</sup> Zimt und Zucker Zwetschgenkompott	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 = Schwefeldioxyde und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l, w3 = Walnüsse

# Nährwerte zum Speiseplan

## vom 06.07.2026 bis 12.07.2026, 28. KW

	<b>Montag</b> <b>06.07.2026</b>	<b>Dienstag</b> <b>07.07.2026</b>	<b>Mittwoch</b> <b>08.07.2026</b>	<b>Donnerstag</b> <b>09.07.2026</b>	<b>Freitag</b> <b>10.07.2026</b>	<b>Samstag</b> <b>11.07.2026</b>	<b>Sonntag</b> <b>12.07.2026</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: 0,57 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: 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: 54, KJoule: 227, Eiweiß (Protein): 8,55 g, Fett: 2,18 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 0,08 g, Zucker: 0,02 g, Gesamt Kochsalz: 0,56 g
<b>Hauptgericht 1</b>	kcal: 773, KJoule: 3218, Eiweiß (Protein): 30,77 g, Fett: 49,13 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 47,93 g, Zucker: 13,67 g, Gesamt Kochsalz: 2,54 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: 575, KJoule: 2417, Eiweiß (Protein): 17,65 g, Fett: 18,43 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 79,80 g, Zucker: 17,93 g, Gesamt Kochsalz: 4,35 g	kcal: 646, KJoule: 2703, Eiweiß (Protein): 21,92 g, Fett: 34,49 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 62,78 g, Zucker: 8,31 g, Gesamt Kochsalz: 2,12 g	kcal: 410, KJoule: 1711, Eiweiß (Protein): 14,98 g, Fett: 17,74 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,86 g, Zucker: 3,52 g, Gesamt Kochsalz: 2,73 g	kcal: 533, KJoule: 2257, Eiweiß (Protein): 33,92 g, Fett: 27,73 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 37,99 g, Zucker: 12,90 g, Gesamt Kochsalz: 2,25 g
<b>Hauptgericht 2</b>	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: 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: 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: 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: 576, KJoule: 2408, Eiweiß (Protein): 13,68 g, Fett: 34,44 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 51,81 g, Zucker: 11,03 g, Gesamt Kochsalz: 2,04 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: 105, KJoule: 442, Eiweiß (Protein): 3,67 g, Fett: 3,87 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 13,90 g, Zucker: 13,45 g, Gesamt Kochsalz: 0,15 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.