

Speiseplan im Mühlehof

vom 30.12.2024 bis 05.01.2025, 1. KW

	Montag 30.12.2024	Dienstag 31.12.2024	Mittwoch 01.01.2025	Donnerstag 02.01.2025	Freitag 03.01.2025	Samstag 04.01.2025	Sonntag 05.01.2025
Suppe	Karottensuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}	Brokkolisuppe ^{g,i}	Selleriesuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}		Kürbissuppe ^{g,i}
Hauptgericht 1	Maultaschen ^{a,a1,c,i} mit Zwiebelschmelz ^g Kartoffelsalat ^{1,4,j} Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Schinken Nudeln mit Gemüse 2,3,8,a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Eingemachtes Kalbfleisch ^{5,g,l} Bandnudeln ^{a,a1,c,g} Buttererbsen ^g	Bratwurst ohne Darm ^{2,8,j} Zwiebelsauce Kartoffelpüree ^g Bayrisch Kraut ^{3,5,l}	Schlemmerfilet "Bordelaise" a,a1,d Butterreis ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Ungarische Gulaschsuppe Brot a,a1,a2,a3	Rinderroulade ^{2,3,8,j} Kartoffelpüree ^g Wirsinggemüse ^{a,a1,g}
Hauptgericht 2	Graupenrisotto mit Kürbis 1,2,5,a,a3,g,l Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Spinat-Quiche a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Omelette mit Champignonfüllung a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Gefüllte Zucchini "Ratatouille" ^g Tomatensauce und Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Gebratene Banane a,a1,c mit Currysauce a,a1,g Basmatireis Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Rucola- Süßkartoffelschnitte a,a1,a3 mit Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	
Dessert	Creme Caramel ^{2,c,g}	Tutti Frutti ^{1,a,a1,c,g}	Joghurt mit Apfel ^{3,g}	Zwetschgenkompott	Mandarinenquark ^g	Apfelküchle ^{a,a1,g} Vanillesauce ^g Zimt und Zucker	Bayrisch Creme ^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, 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, h1 = Mandeln, 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 30.12.2024 bis 05.01.2025, 1. KW

	Montag 30.12.2024	Dienstag 31.12.2024	Mittwoch 01.01.2025	Donnerstag 02.01.2025	Freitag 03.01.2025	Samstag 04.01.2025	Sonntag 05.01.2025
Suppe	kcal: 83, KJoule: 347, Eiweiß (Protein): 1,80 g, Fett: 2,69 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,50 g, Zucker: 5,26 g, Gesamt Kochsalz: 1,27 g	kcal: 82, KJoule: 341, Eiweiß (Protein): 2,04 g, Fett: 4,16 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,86 g, Zucker: 3,13 g, Gesamt Kochsalz: 1,98 g	kcal: 85, KJoule: 353, Eiweiß (Protein): 2,93 g, Fett: 4,63 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,62 g, Zucker: 2,87 g, Gesamt Kochsalz: 1,29 g	kcal: 95, KJoule: 396, Eiweiß (Protein): 2,32 g, Fett: 4,40 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 9,70 g, Zucker: 1,35 g, Gesamt Kochsalz: 2,11 g	kcal: 82, KJoule: 341, Eiweiß (Protein): 2,04 g, Fett: 4,16 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 7,86 g, Zucker: 3,13 g, Gesamt Kochsalz: 1,98 g		kcal: 89, KJoule: 370, Eiweiß (Protein): 2,25 g, Fett: 5,05 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 9,57 g, Zucker: 5,68 g, Gesamt Kochsalz: 3,21 g
Hauptgericht 1	kcal: 929, KJoule: 3872, Eiweiß (Protein): 20,21 g, Fett: 55,89 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 81,09 g, Zucker: 11,85 g, Gesamt Kochsalz: 6,72 g	kcal: 699, KJoule: 2936, Eiweiß (Protein): 34,50 g, Fett: 25,66 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 80,56 g, Zucker: 9,22 g, Gesamt Kochsalz: 8,33 g	kcal: 589, KJoule: 2462, Eiweiß (Protein): 39,31 g, Fett: 23,16 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 49,39 g, Zucker: 10,84 g, Gesamt Kochsalz: 4,37 g	kcal: 532, KJoule: 2213, Eiweiß (Protein): 18,87 g, Fett: 36,48 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 30,80 g, Zucker: 9,77 g, Gesamt Kochsalz: 5,51 g	kcal: 570, KJoule: 2389, Eiweiß (Protein): 28,79 g, Fett: 28,08 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 49,39 g, Zucker: 6,27 g, Gesamt Kochsalz: 4,37 g	kcal: 395, KJoule: 1654, Eiweiß (Protein): 24,29 g, Fett: 11,02 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 46,74 g, Zucker: 9,54 g, Gesamt Kochsalz: 4,88 g	kcal: 558, KJoule: 2330, Eiweiß (Protein): 39,73 g, Fett: 28,64 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 32,75 g, Zucker: 10,94 g, Gesamt Kochsalz: 6,25 g
Hauptgericht 2	kcal: 715, KJoule: 2978, Eiweiß (Protein): 16,94 g, Fett: 47,71 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 47,22 g, Zucker: 10,74 g, Gesamt Kochsalz: 5,75 g	kcal: 791, KJoule: 3307, Eiweiß (Protein): 29,52 g, Fett: 56,65 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 40,00 g, Zucker: 9,30 g, Gesamt Kochsalz: 4,18 g	kcal: 488, KJoule: 2033, Eiweiß (Protein): 25,25 g, Fett: 34,71 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 17,77 g, Zucker: 6,99 g, Gesamt Kochsalz: 4,09 g	kcal: 412, KJoule: 1719, Eiweiß (Protein): 8,09 g, Fett: 24,03 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 38,69 g, Zucker: 14,88 g, Gesamt Kochsalz: 4,73 g	kcal: 820, KJoule: 3431, Eiweiß (Protein): 15,48 g, Fett: 41,65 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 94,43 g, Zucker: 39,54 g, Gesamt Kochsalz: 3,66 g		kcal: 647, KJoule: 2704, Eiweiß (Protein): 10,09 g, Fett: 32,32 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 74,40 g, Zucker: 12,16 g, Gesamt Kochsalz: 5,09 g
Dessert	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	kcal: 148, KJoule: 628, Eiweiß (Protein): 3,22 g, Fett: 2,41 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 28,02 g, Zucker: 18,97 g, Gesamt Kochsalz: 0,13 g	kcal: 91, KJoule: 384, Eiweiß (Protein): 3,24 g, Fett: 3,39 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,94 g, Zucker: 11,60 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 80, KJoule: 341, Eiweiß (Protein): 0,60 g, Fett: 0,12 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 18,00 g, Zucker: 18,00 g, Gesamt Kochsalz: 0,04 g	kcal: 152, KJoule: 643, Eiweiß (Protein): 9,06 g, Fett: 3,57 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 20,44 g, Zucker: 20,22 g, Gesamt Kochsalz: 0,09 g	kcal: 414, KJoule: 1737, Eiweiß (Protein): 5,06 g, Fett: 19,89 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,09 g, Zucker: 29,87 g, Gesamt Kochsalz: 1,03 g	kcal: 113, KJoule: 473, Eiweiß (Protein): 2,47 g, Fett: 7,00 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 10,23 g, Zucker: 8,13 g, Gesamt Kochsalz: 0,11 g

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