

Speiseplan im Mühlehof

vom 06.01.2025 bis 12.01.2025, 2. KW

	Montag 06.01.2025	Dienstag 07.01.2025	Mittwoch 08.01.2025	Donnerstag 09.01.2025	Freitag 10.01.2025	Samstag 11.01.2025	Sonntag 12.01.2025
Suppe	Grießsuppe ^{a,a1,g,i}	Kartoffelsuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}	Zucchinisuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}		Nudelsuppe ^{a,a1,c}
Hauptgericht 1	Gebratene Hähnchenkeule mit Bratensauce Kartoffelpüree ^g Zucchini Gemüse ^g	Königsberger Klopse ^{a,a1,c} Kapernsauce ^{a,a1,g} Butterreis ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Schupfnudelpfanne mit Speck und Sauerkraut 2,3,a,a1,c Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Kleine Schweinehaxe ⁸ Senf Kartoffelsalat ^{1,4,j} Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Pochiertes Fischfilet auf ^d Zitronensauce ^{a,a1,g} Gemüse-Bandnudeln ^{a,a1,c,g,i} Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Serbische Bohnensuppe mit Wurst 2,3,8 Brot a,a1,a2,a3	Suppenfleisch mit Meerrettichsauce 3,5,a,a1,g,l Bouillonkartoffeln ⁱ Rote Bete Salat 1,3,4,5,9,l
Hauptgericht 2	Seelachsfilet in Petersilienpanade a,a1,d,g,j Dampfkartoffeln Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Grießschnitte mit Zimt-Zucker und a,a1,c,g Birnenkompott Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Kartoffel-Lauchgratin ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Blätterteig Pastete mit Gemüse 3,a,a1,a3,c,g,i Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Gemüse kroketten a,a1,a3,g Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j		Maisküchlein a,a1,c Sauerrahm Dip ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j
Dessert	Zitronencreme ^g	Joghurt mit Kirschen ^g	Himbeerpudding ^{1,g}	Rote Grütze mit Vanillesauce ^g	Joghurt mit Aprikose ^{3,g}	Kaiserschmarrn a,a1,c,g Pflirsichkompott Vanillesauce ^g	Panna Cotta mit 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, 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 06.01.2025 bis 12.01.2025, 2. KW

	Montag 06.01.2025	Dienstag 07.01.2025	Mittwoch 08.01.2025	Donnerstag 09.01.2025	Freitag 10.01.2025	Samstag 11.01.2025	Sonntag 12.01.2025
Suppe	kcal: 66, KJoule: 273, Eiweiß (Protein): 1,33 g, Fett: 3,85 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,00 g, Zucker: 2,07 g, Gesamt Kochsalz: 1,61 g	kcal: 117, KJoule: 491, Eiweiß (Protein): 2,72 g, Fett: 4,69 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 14,79 g, Zucker: 2,93 g, Gesamt Kochsalz: 3,20 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: 77, KJoule: 319, Eiweiß (Protein): 1,68 g, Fett: 6,39 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 2,84 g, Zucker: 2,36 g, Gesamt Kochsalz: 3,83 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: 113, KJoule: 481, Eiweiß (Protein): 4,06 g, Fett: 0,88 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 21,80 g, Zucker: 1,38 g, Gesamt Kochsalz: 2,86 g
Hauptgericht 1	kcal: 707, KJoule: 2943, Eiweiß (Protein): 41,54 g, Fett: 46,01 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 30,09 g, Zucker: 6,60 g, Gesamt Kochsalz: 7,69 g	kcal: 600, KJoule: 2515, Eiweiß (Protein): 22,90 g, Fett: 33,20 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 51,94 g, Zucker: 10,74 g, Gesamt Kochsalz: 9,30 g	kcal: 585, KJoule: 2460, Eiweiß (Protein): 18,09 g, Fett: 18,34 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 80,73 g, Zucker: 18,73 g, Gesamt Kochsalz: 6,71 g	kcal: 680, KJoule: 2838, Eiweiß (Protein): 41,73 g, Fett: 41,36 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 31,36 g, Zucker: 7,02 g, Gesamt Kochsalz: 8,23 g	kcal: 485, KJoule: 2030, Eiweiß (Protein): 12,50 g, Fett: 26,29 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 48,24 g, Zucker: 13,65 g, Gesamt Kochsalz: 5,70 g	kcal: 487, KJoule: 2036, Eiweiß (Protein): 24,73 g, Fett: 13,95 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 58,04 g, Zucker: 7,54 g, Gesamt Kochsalz: 4,60 g	kcal: 497, KJoule: 2081, Eiweiß (Protein): 29,55 g, Fett: 25,48 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 35,05 g, Zucker: 13,15 g, Gesamt Kochsalz: 12,37 g
Hauptgericht 2	kcal: 404, KJoule: 1692, Eiweiß (Protein): 18,10 g, Fett: 13,61 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,72 g, Zucker: 10,11 g, Gesamt Kochsalz: 3,28 g	kcal: 690, KJoule: 2904, Eiweiß (Protein): 21,28 g, Fett: 21,90 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 99,08 g, Zucker: 59,13 g, Gesamt Kochsalz: 4,95 g	kcal: 475, KJoule: 1974, Eiweiß (Protein): 14,95 g, Fett: 29,39 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 36,10 g, Zucker: 9,35 g, Gesamt Kochsalz: 3,43 g	kcal: 426, KJoule: 1772, Eiweiß (Protein): 9,45 g, Fett: 29,76 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 28,00 g, Zucker: 9,34 g, Gesamt Kochsalz: 2,72 g	kcal: 546, KJoule: 2275, Eiweiß (Protein): 10,65 g, Fett: 30,92 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 54,40 g, Zucker: 10,84 g, Gesamt Kochsalz: 4,85 g		kcal: 726, KJoule: 3008, Eiweiß (Protein): 8,97 g, Fett: 65,33 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 24,55 g, Zucker: 10,52 g, Gesamt Kochsalz: 3,28 g
Dessert	kcal: 103, KJoule: 434, Eiweiß (Protein): 2,33 g, Fett: 3,62 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 14,79 g, Zucker: 11,04 g, Gesamt Kochsalz: 0,24 g	kcal: 75, KJoule: 316, Eiweiß (Protein): 2,88 g, Fett: 2,76 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 9,42 g, Zucker: 8,78 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 110, KJoule: 466, Eiweiß (Protein): 2,93 g, Fett: 3,29 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 17,28 g, Zucker: 11,52 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 163, KJoule: 689, Eiweiß (Protein): 1,69 g, Fett: 3,36 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 30,81 g, Zucker: 21,55 g, Gesamt Kochsalz: 0,09 g	kcal: 93, KJoule: 391, Eiweiß (Protein): 3,45 g, Fett: 3,51 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,79 g, Zucker: 11,75 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 321, KJoule: 1347, Eiweiß (Protein): 5,41 g, Fett: 10,17 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 50,32 g, Zucker: 35,00 g, Gesamt Kochsalz: 0,44 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.