

Speiseplan im Mühlehof

vom 13.01.2025 bis 19.01.2025, 3. KW

	Montag 13.01.2025	Dienstag 14.01.2025	Mittwoch 15.01.2025	Donnerstag 16.01.2025	Freitag 17.01.2025	Samstag 18.01.2025	Sonntag 19.01.2025
Suppe	Gemüsesuppe ^{g,i}	Lauchcremesuppe ^g	Kürbissuppe ^{g,i}	Karottensuppe ^{g,i}	geröstete Grießsuppe ^{a,a1,g,i}		Fleischsuppe mit Backerbsen ^{a,a1,c,g}
Hauptgericht 1	Spaghetti "Carbonara" 2,3,8,a,a1,c,g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Geschnetzelte Rinderleber mit Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Hausgemachter Hackbraten ^{a,a1,c} Jägersauce ^g Rahmgemüse ^{a,a1,g} Kroketten ^g	Gekochte Eier ^c an Kräutersauce a,a1,g Salzkartoffeln Blattspinat ^g	Gebratenes Schollenfilet ^{a,a1,d} Weißweinsauce 5,a,a1,g,l Salzkartoffeln Lauchgemüse ^g	Italienische Gemüsesuppe mit Rindfleisch a,a1,c,i Brot a,a1,a2,a3	Kalbsrahm- Gulasch ^{5,g,l} Bandnudeln ^{a,a1,c,g} Speckbohnen ^{2,3,8}
Hauptgericht 2	Gefüllte Lauchtaschen a,a1,c,g Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Fischfrikadelle a,a1,d,g,j Kartoffelsalat ^{1,4,j} Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Pilz Bratling a,a1,a4,i Kartoffelpüree ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Couscous Gemüse-Curry a,a1,g,i Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j	Tortellini grün mit Ricotta/ Spinatfüllung ^{a,a1,c,g} Sahnesauce ^{a,a1,g} Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j		Semmelknödel a,a1,c,g mit Pilzrahmsauce ^g Blatt/Mischsalat 1,11,a,a1,c,g,j
Dessert	Moccapudding ^{17,g}	Apfelkompott ³	Tutti Frutti ^{1,a,a1,c,g}	Ananasquark ^g	Joghurt mit Pfirsich ^g	Apfelpfannkuchen a,a1,c,g Vanillesauce ^g Zimt und Zucker	Creme Caramel ^{2,c,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 = Glutenthaltiges 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 = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l, w3 = Walnüsse

Nährwerte zum Speiseplan

vom 13.01.2025 bis 19.01.2025, 3. KW

	Montag 13.01.2025	Dienstag 14.01.2025	Mittwoch 15.01.2025	Donnerstag 16.01.2025	Freitag 17.01.2025	Samstag 18.01.2025	Sonntag 19.01.2025
Suppe	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: 45, KJoule: 186, Eiweiß (Protein): 0,63 g, Fett: 3,75 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 1,88 g, Zucker: 1,72 g, Gesamt Kochsalz: 1,07 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	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: 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: 302, KJoule: 1263, Eiweiß (Protein): 15,08 g, Fett: 19,97 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 15,05 g, Zucker: 2,40 g, Gesamt Kochsalz: 3,34 g
Hauptgericht 1	kcal: 880, KJoule: 3688, Eiweiß (Protein): 27,36 g, Fett: 46,03 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 88,24 g, Zucker: 14,07 g, Gesamt Kochsalz: 10,08 g	kcal: 426, KJoule: 1775, Eiweiß (Protein): 26,02 g, Fett: 21,75 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 30,24 g, Zucker: 6,18 g, Gesamt Kochsalz: 3,42 g	kcal: 635, KJoule: 2657, Eiweiß (Protein): 27,67 g, Fett: 35,57 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 47,41 g, Zucker: 9,89 g, Gesamt Kochsalz: 5,01 g	kcal: 380, KJoule: 1590, Eiweiß (Protein): 19,99 g, Fett: 23,66 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 19,82 g, Zucker: 5,16 g, Gesamt Kochsalz: 3,54 g	kcal: 488, KJoule: 2030, Eiweiß (Protein): 24,01 g, Fett: 31,44 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 23,20 g, Zucker: 7,15 g, Gesamt Kochsalz: 4,68 g	kcal: 820, KJoule: 3441, Eiweiß (Protein): 59,37 g, Fett: 35,74 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 61,88 g, Zucker: 10,33 g, Gesamt Kochsalz: 11,62 g	kcal: 540, KJoule: 2255, Eiweiß (Protein): 36,50 g, Fett: 22,22 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,35 g, Zucker: 8,07 g, Gesamt Kochsalz: 5,15 g
Hauptgericht 2	kcal: 581, KJoule: 2430, Eiweiß (Protein): 14,09 g, Fett: 34,52 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,40 g, Zucker: 11,56 g, Gesamt Kochsalz: 5,07 g	kcal: 658, KJoule: 2748, Eiweiß (Protein): 21,40 g, Fett: 36,78 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 56,78 g, Zucker: 7,33 g, Gesamt Kochsalz: 6,29 g	kcal: 580, KJoule: 2420, Eiweiß (Protein): 11,23 g, Fett: 32,57 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 56,80 g, Zucker: 7,92 g, Gesamt Kochsalz: 4,41 g	kcal: 458, KJoule: 1919, Eiweiß (Protein): 14,43 g, Fett: 18,18 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 55,32 g, Zucker: 15,38 g, Gesamt Kochsalz: 3,43 g	kcal: 835, KJoule: 3501, Eiweiß (Protein): 25,39 g, Fett: 39,46 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 94,46 g, Zucker: 11,73 g, Gesamt Kochsalz: 5,10 g		kcal: 619, KJoule: 2573, Eiweiß (Protein): 17,30 g, Fett: 36,26 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 54,40 g, Zucker: 14,32 g, Gesamt Kochsalz: 4,91 g
Dessert	kcal: 108, KJoule: 455, Eiweiß (Protein): 3,06 g, Fett: 3,46 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 16,11 g, Zucker: 10,07 g, Gesamt Kochsalz: 0,14 g	kcal: 63, KJoule: 269, Eiweiß (Protein): 0,10 g, Fett: 0,10 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 15,50 g, Zucker: 14,50 g, Gesamt Kochsalz: 0,00 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: 138, KJoule: 582, Eiweiß (Protein): 8,84 g, Fett: 3,53 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 17,28 g, Zucker: 17,06 g, Gesamt Kochsalz: 0,09 g	kcal: 91, KJoule: 382, Eiweiß (Protein): 3,21 g, Fett: 3,36 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,52 g, Zucker: 11,48 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 225, KJoule: 952, Eiweiß (Protein): 6,07 g, Fett: 7,57 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 33,45 g, Zucker: 20,90 g, Gesamt Kochsalz: 0,38 g	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

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