

Speiseplan im Mühlehof

vom 20.01.2025 bis 26.01.2025, 4. KW

	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025	Samstag 25.01.2025	Sonntag 26.01.2025
Suppe	Selleriesuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}	Kartoffelsuppe ^{g,i}	Brokkolisuppe ^{g,i}	Gemüsesuppe ^{g,i}		Kraftbrühe mit Eierflocken ^c
Hauptgericht 1	Puten-Geschnetzeltes mit Currysauce und Früchten ^{1,a,a1,g} Butterreis ^g Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Paniertes Schweineschnitzel ^{aa1} Bratensauce Kartoffelpüree ^g Buttererbsen ^g	Kartoffel-Gemüsegratin mit Schinken ^{2,3,8,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Wirsingroulade ^{g,j} Kartoffelpüree ^g	Pochiertes Fischfilet auf ^d Wokgemüse ^{f,g} Weißweinsauce ^{5,a,a1,g,l} Butternudeln ^{a,a1,c,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Grünkohleintopf mit Kassler ^{2,3,8} Brot ^{a,a1,a2,a3}	Kalbsbraten mit Herzoginkartoffeln Blumenkohl "polnische Art" ^{a,a1,g}
Hauptgericht 2	Fischfilet im Knuspermantel ^{a,a1,d} Sauce Tatar ^{a,a1,c,g,j} Kartoffelsalat ^{1,4,j} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Kartoffelpuffer ^{a,a1,c} Apfelmus ³ Zimt und Zucker	Pfannkuchen mit Rahmchampignons ^{3,a1,c,g,i,j} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Schupfnudelpfanne mit Gemüse ^{a,a1,c} Bratensauce Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}	Grillkäse im Blätterteig-Ratatouille-Mantel ^{a,a1,c,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}		Gemüseteller mit Grilltomate ^{1,2,g} Rahmkartoffeln ^{1,4,g} Blatt/Mischsalat ^{1,11,a,a1,c,g,j}
Dessert	Eisbecher Vanille/Erdbeer ^{1,g}	Tiramisu ^{17,a,a1,c,g}	Joghurt mit Fruchtcocktail ^{1,g}	Erdbeerquark ^g	Schokoladenpudding ^g	Süßer Brotauflauf mit Pfirsich ^{2,a,a1,c,g} Vanillesauce ^g	Eistörtchen ^{1,f,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, 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 20.01.2025 bis 26.01.2025, 4. KW

	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025	Samstag 25.01.2025	Sonntag 26.01.2025
Suppe	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: 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: 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: 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: 40, KJoule: 167, Eiweiß (Protein): 2,92 g, Fett: 2,47 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 1,44 g, Zucker: 0,86 g, Gesamt Kochsalz: 1,45 g
Hauptgericht 1	kcal: 472, KJoule: 1984, Eiweiß (Protein): 27,53 g, Fett: 19,84 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 44,62 g, Zucker: 10,72 g, Gesamt Kochsalz: 5,46 g	kcal: 680, KJoule: 2835, Eiweiß (Protein): 34,01 g, Fett: 35,13 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,91 g, Zucker: 7,06 g, Gesamt Kochsalz: 5,90 g	kcal: 466, KJoule: 1947, Eiweiß (Protein): 15,89 g, Fett: 27,87 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 35,24 g, Zucker: 8,29 g, Gesamt Kochsalz: 3,38 g	kcal: 441, KJoule: 1830, Eiweiß (Protein): 11,46 g, Fett: 31,86 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 25,21 g, Zucker: 6,41 g, Gesamt Kochsalz: 3,18 g	kcal: 549, KJoule: 2294, Eiweiß (Protein): 15,63 g, Fett: 28,91 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 53,40 g, Zucker: 16,89 g, Gesamt Kochsalz: 7,35 g	kcal: 270, KJoule: 1131, Eiweiß (Protein): 16,36 g, Fett: 5,61 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 35,45 g, Zucker: 4,84 g, Gesamt Kochsalz: 6,55 g	kcal: 348, KJoule: 1458, Eiweiß (Protein): 29,96 g, Fett: 13,11 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 25,13 g, Zucker: 2,88 g, Gesamt Kochsalz: 2,73 g
Hauptgericht 2	kcal: 685, KJoule: 2861, Eiweiß (Protein): 26,09 g, Fett: 38,98 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 53,85 g, Zucker: 9,10 g, Gesamt Kochsalz: 6,74 g	kcal: 420, KJoule: 1761, Eiweiß (Protein): 7,36 g, Fett: 13,47 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 64,43 g, Zucker: 26,79 g, Gesamt Kochsalz: 1,07 g	kcal: 523, KJoule: 2188, Eiweiß (Protein): 20,17 g, Fett: 32,65 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 34,95 g, Zucker: 14,38 g, Gesamt Kochsalz: 3,29 g	kcal: 632, KJoule: 2659, Eiweiß (Protein): 16,91 g, Fett: 18,79 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 92,13 g, Zucker: 22,25 g, Gesamt Kochsalz: 5,69 g	kcal: 463, KJoule: 1935, Eiweiß (Protein): 13,29 g, Fett: 33,41 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 28,17 g, Zucker: 6,47 g, Gesamt Kochsalz: 2,84 g		kcal: 521, KJoule: 2163, Eiweiß (Protein): 14,61 g, Fett: 34,83 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 32,67 g, Zucker: 15,71 g, Gesamt Kochsalz: 5,18 g
Dessert	kcal: 84, KJoule: 352, Eiweiß (Protein): 0,76 g, Fett: 3,78 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,63 g, Zucker: 9,83 g, Gesamt Kochsalz: 0,03 g	kcal: 129, KJoule: 547, Eiweiß (Protein): 3,63 g, Fett: 3,42 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 20,94 g, Zucker: 15,65 g, Gesamt Kochsalz: 0,16 g	kcal: 74, KJoule: 310, Eiweiß (Protein): 2,86 g, Fett: 2,84 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 9,08 g, Zucker: 9,08 g, Gesamt Kochsalz: 0,10 g	kcal: 73, KJoule: 308, Eiweiß (Protein): 10,69 g, Fett: 0,31 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 6,15 g, Zucker: 6,15 g, Gesamt Kochsalz: 0,09 g	kcal: 108, KJoule: 455, Eiweiß (Protein): 3,15 g, Fett: 3,26 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 16,31 g, Zucker: 11,39 g, Gesamt Kochsalz: 0,13 g	kcal: 179, KJoule: 749, Eiweiß (Protein): 7,24 g, Fett: 8,15 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 18,79 g, Zucker: 11,80 g, Gesamt Kochsalz: 0,32 g	kcal: 171, KJoule: 718, Eiweiß (Protein): 1,38 g, Fett: 10,13 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 18,77 g, Zucker: 17,52 g, Gesamt Kochsalz: 0,06 g

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