



# Speiseplan

**sdn**

vom 17.10. bis 23.10.2022

Tel.: (05921) 703 233

| 42. KW                          | Menue 1  | Menue 2 (leichte Kost)   |
|---------------------------------|--|--|
| <b>Montag</b><br>17.10.2022     | Hähnchenschenkel (z10)<br>Geflügelsoße (2,a,p)<br>Salzkartoffeln<br>Balkangemüse (a,j,p)<br>Mirabellen (2)<br><i>602 kcal, 39g Eiweiß, 25g Fett, 54g KH, 3 BE</i>            | Lebergulasch (1,2)<br>Kartoffelpüree laktosefrei<br>Erbsen und Möhren<br>Brokkoligemüse (z10)<br>Mirabellen (2)<br><i>542 kcal, 44g Eiweiß, 14g Fett, 60g KH, 2 BE</i>                                 |
| <b>Dienstag</b><br>18.10.2022   | Rippchen (1,2,b,h,j)<br>Kartoffelpüree laktosefrei<br>Bohngemüse<br>Schokoladenpudding (b,h,z10)<br><i>539 kcal, 45g Eiweiß, 20g Fett, 41g KH, 2 BE</i>                      | Nudelaufwurf (1,2,16,b,h,j,z10)<br>Tomatensoße<br>Gemischter Salat (b,h)<br>Schokoladenpudding (b,h,z10)<br><i>690 kcal, 38g Eiweiß, 22g Fett, 75g KH, 6 BE</i>  |
| <b>Mittwoch</b><br>19.10.2022   | Weißer Bohnensuppe mit Einlage<br>(1,2,a,j,p,z10)<br>Mandarinen-Quarkspeise (b,h)<br><i>531 kcal, 47g Eiweiß, 11g Fett, 65g KH, 5 BE</i>                                     | Möhreneintopf (1,2,a,j,p,z10)<br>Apfelmus (2)<br>Mandarinen-Quarkspeise (b,h)<br><i>429 kcal, 23g Eiweiß, 1g Fett, 71g KH, 6 BE</i>  |
| <b>Donnerstag</b><br>20.10.2022 | Kohlroulade SDN (4,a,b,h,k)<br>Bratensoße (a,p)<br>Salzkartoffeln<br>Fruchtjoghurt<br><i>594 kcal, 42g Eiweiß, 26g Fett, 52g KH, 2 BE</i>                                    | Rinderbraten<br>Bratensoße (a,p)<br>Salzkartoffeln<br>Blumenkohl (a,j,p)<br>Fruchtjoghurt<br><i>455 kcal, 42g Eiweiß, 12g Fett, 41g KH, 2 BE</i>   |
| <b>Freitag</b><br>21.10.2022    | Hühnerfrikassee (2,12,b,h,j,m,z10)<br>Reis (z10)<br>Bohnensalat (1,2,b,h,m,z10)<br>Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)<br><i>614 kcal, 38g Eiweiß, 20g Fett, 68g KH, 5 BE</i> | Rührei mit Schnittlauch (b,d,h,z10)<br>Kräutersoße (b,h,z10)<br>Salzkartoffeln<br>Rahmspinat (12,a,b,h,p)<br>Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)<br><i>751 kcal, 39g Eiweiß, 39g Fett, 62g KH, 5 BE</i> |
| <b>Samstag</b><br>22.10.2022    | Grünkohleintopf (2,j)<br>Mettendchen<br>Himbeerpudding (12,b,h)<br><i>637 kcal, 27g Eiweiß, 44g Fett, 31g KH, 2 BE</i>   | Japanischer Nudleintopf (a,z10)<br>Himbeerpudding (12,b,h)<br><i>639 kcal, 37g Eiweiß, 18g Fett, 81g KH, 7 BE</i>  |
| <b>Sonntag</b><br>23.10.2022    | Schweinerollbraten<br>Bratensoße (a,p)<br>Salzkartoffeln<br>Junge Erbsen<br>Zitronencreme (b,h,z10)<br><i>551 kcal, 36g Eiweiß, 16g Fett, 65g KH, 3 BE</i>                   | Schweinerollbraten<br>Bratensoße (a,p)<br>Salzkartoffeln<br>Kaisergemüse<br>Zitronencreme (b,h,z10)<br><i>451 kcal, 32g Eiweiß, 15g Fett, 45g KH, 3 BE</i>   |



Auf Wunsch bieten wir **passierte Kost** an.  
Änderungen vorbehalten

## Ihr Küchenteam wünscht guten Appetit

Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (3) mit Geschmacksverstärker; (4) mit Süßungsmittel; (7) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln; (10) enthält eine Phenylalaninquelle; (12) mit Farbstoff; (16) mit Phosphat; (z10) das Produkt enthält keine Zusatzstoffe

**SDN Nordhorn gGmbH**  
Küche Nordhorn  
Krokusstraße 2-4  
48527 Nordhorn  
Tel.: (05921) 703 233