

Speiseplan

vom 29.12. bis 04.01.2026

sdn

Tel.: (05921) 703 233

1. KW	Menue 1	Menue 2 (leichte Kost)
Montag 29.12.2025	Rostbratwurst (16) Kartoffelpüree (2,b,h,m) Bohnengemüse Mandarinen-Quarkspeise (b,h)	Hähnchenschenkel (z10) Geflügelsoße (2,a,p) Salzkartoffeln Brokkoligemüse (z10) Mandarinen-Quarkspeise (b,h)
	588 kcal, 38g Eiweiß, 33g Fett, 36g KH, 3 BE	*560 kcal, 53g Eiweiß, 22g Fett, 37g KH, 3 BE*
Dienstag 30.12.2025	Milchreis (b,h,z10) Backobst (1,2,13,b,h,m,z10) Erdbeerquarkspeise (b,h,z10)	Käsesuppe mit Brötchen (3,a,b,h,j,t) Erdbeerquarkspeise (b,h,z10)
	796 kcal, 26g Eiweiß, 19g Fett, 130g KH, 9 BE	*643 kcal, 45g Eiweiß, 28g Fett, 55g KH, 3 BE*
Mittwoch 31.12.2025	Rindfleischsuppe (3,a,b,d,h,j,p,z10) Schokoladenpudding (b,h)	Holländischer Möhreneintopf (a,j,p,z10) Apfelmus (2) Schokoladenpudding (b,h)
	435 kcal, 28g Eiweiß, 9g Fett, 57g KH, 5 BE	*601 kcal, 35g Eiweiß, 18g Fett, 74g KH, 6 BE*
Donnerstag 1.1.2026	Kasslerbraten Kartoffelpüree (2,b,h,m) Sauerkraut (z10) Vanillepudding (b,h) Karamellpudding (b,h)	Schweinerollbraten Salzkartoffeln (2) Bratensoße (a,p) Gemüsemix Flandern (a,j,p) Karamellpudding (b,h)
	632 kcal, 35g Eiweiß, 28g Fett, 56g KH, 5 BE	*347 kcal, 27g Eiweiß, 10g Fett, 33g KH, 2 BE*
Freitag 2.1.2026	Rotbarschfilet (a,e,z10) Salzkartoffeln Kräutersoße (b,h,z10) Möhrenrohkostsalat (2) Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)	Rührei (b,d,h,z10) Kräutersauce (a,b,h,j) Salzkartoffeln Rahmspinat (12,a,b,h,p) Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)
	550 kcal, 26g Eiweiß, 12g Fett, 82g KH, 4 BE	*662 kcal, 28g Eiweiß, 32g Fett, 65g KH, 5 BE*
Samstag 3.1.2026	Weißkohleintopf (1,2,a,j,p,z10) Mettendchen Fruchtjoghurt (5,10,b,h)	Gemüsesuppe mit Fleischeinlage (a,j,p,z10) Fruchtjoghurt (5,10,b,h)
	652 kcal, 28g Eiweiß, 35g Fett, 56g KH, 4 BE	*376 kcal, 23g Eiweiß, 20g Fett, 25g KH, 2 BE*
Sonntag 4.1.2026	Rindergulasch (z10) Salzkartoffeln Leipziger Allerlei (a,j,p) Bountydessert (b,h)	Rindergulasch (z10) Salzkartoffeln Brokkoligemüse (z10) Bountydessert (b,h)
	529 kcal, 34g Eiweiß, 18g Fett, 56g KH, 4 BE	*447 kcal, 35g Eiweiß, 17g Fett, 39g KH, 3 BE*

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; (5) mit Süßungsmitteln; (7) mit einer Zuckerart u Süßungsmitteln; (10) enthält eine Phenylalaninquelle; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (16) Phosphat; (30) unter Verwendung von Alkohol; (z10) das Produkt enthält keine Zusatzstoffe

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