Speiseplan

vom 05.01. bis 11.01.2026

sdn

Tel.: (05921) 703 233

2. KW	Menue 1	Menue 2 (leichte Kost)
Montag 5.1.2026	Pustagulasch (a,p,z10) Makkaroni (a,d,z10) Steckrübengemüse (12,a,b,h,p) Birnenwürfel	Blumenkohl-Käse-Medaillon (a,b,d,h,p) Nudeln (z10) Möhrengemüse Birnenwürfel
	627 kcal, 25g Eiweiß, 15g Fett, 91g KH, 8 BE	*417 kcal, 14g Eiweiß, 6g Fett, 71g KH, 6 BE*
Dienstag 6.1.2026	Spiegeleier (d,z10) Röstkartoffeln Schlesische Gurkenhappen (12,k) Geleespeise mit Vanillesoße (12,b,h)	Hähnchenkeule (z10) Geflügelsoße (2,a,p) Salzkartoffeln (2) Vitalgemüse (a,j,p) Geleespeise mit Vanillesoße (12,b,h)
	591 kcal, 26g Eiweiß, 21g Fett, 74g KH, 5 BE	*481 kcal, 40g Eiweiß, 17g Fett, 40g KH, 3 BE*
Mittwoch 7.1.2026	Grünkohleintopf (2,j) Mettendchen Vanillepudding (12,b,h)	Rindfleischsuppe (3,a,b,d,h,j,p,z10) Vanillepudding (12,b,h)
	669 kcal, 27g Eiweiß, 44g Fett, 39g KH, 3 BE	*462 kcal, 30g Eiweiß, 12g Fett, 64g KH, 5 BE*
Donnerstag 8.1.2026	Hähnchenschnitzel "WienerArt" (a,p) Kartoffelgratin (12,a,b,h,p) Gurkensalat (2,b,h,m,z10) Ananas-Quarkspeise (b,h)	Geschnetzeltes"ZüricherArt" (2,b,h,z10) Reis (z10) Kaisergemüse (z10) Ananas-Quarkspeise (b,h)
	481 kcal, 40g Eiweiß, 19g Fett, 39g KH, 1 BE	*498 kcal, 29g Eiweiß, 20g Fett, 48g KH, 3 BE*
Freitag 9.1.2026	Matjes"Hausfrauenart" (1,2,e) Salzkartoffeln Möhrengemüse Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)	Rührei mit Kochschinken (1,2,16,b,d,h,z10) Salzkartoffeln Brokkoligemüse (z10) Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)
	538 kcal, 23g Eiweiß, 25g Fett, 54g KH, 4 BE	*587 kcal, 37g Eiweiß, 19g Fett, 64g KH, 5 BE*
Samstag 10.1.2026	Milchreis (b,h) Zimt und Zucker Pfirsichkompott, Würfel	Brokkolieintopf mit Einlage (2,3,a,j,p,z10) Pfirsichkompott, Würfel
	425 kcal, 17g Eiweiß, 11g Fett, 67g KH, 6 BE	*399 kcal, 19g Eiweiß, 12g Fett, 49g KH, 4 BE*
Sonntag 11.1.2026	Nackenbraten"gefüllt" (k) Bratensoße (a,p) Salzkartoffeln Blumenkohl (a,j,p) Herrenspeise (30,b,g,h)	Nackenbraten"gefüllt" (k) Bratensoße (a,p) Salzkartoffeln Leipziger Allerlei (a,j,p) Herrenspeise (30,b,g,h)
	519 kcal, 24g Eiweiß, 16g Fett, 62g KH, 5 BE	*546 kcal, 25g Eiweiß, 17g Fett, 66g KH, 5 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; (7) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln; (10) enthält eine Phenylalaninquelle; (12) mit Farbstoff; (16) mit 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