Speiseplan

vom 12.01. bis 18.01.2026

sdn

Tel.: (05921) 703 233

3. KW	Menue 1	Menue 2 (leichte Kost)
Montag 12.1.2026	Rheinischer Sauerbraten (k) Soße zu Sauerbraten Salzkartoffeln Rotkohl (1) Fruchtcocktail (12)	Hackfleischsoße (a,p,z10) Makkaroni (a,d,z10) Salatteller (b,h) Fruchtcocktail (12)
	630 kcal, 45g Eiweiß, 19g Fett, 66g KH, 4 BE	*639 kcal, 29g Eiweiß, 27g Fett, 61g KH, 5 BE*
Dienstag 13.1.2026	Bauernkotelett Kartoffelpüree (2,b,h,m) Rosenkohl (a,j,p) Erdbeerquarkspeise (b,h,z10)	Putenbraten Geflügelsoße (2,a,p) Salzkartoffeln Brokkoligemüse (z10) Erdbeerquarkspeise (b,h,z10)
	655 kcal, 43g Eiweiß, 38g Fett, 37g KH, 1 BE	*409 kcal, 45g Eiweiß, 8g Fett, 40g KH, 2 BE*
Mittwoch 14.1.2026	Reibekuchen (a,d,p) Apfelmus (2) Sahnepudding (b,h)	Schnittbohneneintopf (a,j,p,z10) Apfelmus (2) Sahnepudding (b,h)
	480 kcal, 8g Eiweiß, 8g Fett, 89g KH, 7 BE	*321 kcal, 13g Eiweiß, 6g Fett, 54g KH, 4 BE*
Donnerstag 15.1.2026	Kohlroulade (a,k,z10) Bratensoße (a,p) Salzkartoffeln Fruchtjoghurt (b,h)	Schweinebraten Bratensoße (a,p) Salzkartoffeln Leipziger Allerlei (a,j,p) Fruchtjoghurt (b,h)
	523 kcal, 26g Eiweiß, 20g Fett, 59g KH, 1 BE	*548 kcal, 47g Eiweiß, 12g Fett, 62g KH, 3 BE*
Freitag 16.1.2026	Rotbarschfilet paniert (a,e,z10) Zitronenbuttersoße (a,b,h,p) Kartoffelpüree (2,b,h) Erbsen und Möhren Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)	Hühnerfrikassee (2,12,b,h,j,m,z10) Reis (z10) Bohnensalat (1,2,b,h,m,z10) Fruchtgrütze mit Vanillesoße (b,h)
	668 kcal, 32g Eiweiß, 12g Fett, 107g KH, 6 BE	*614 kcal, 38g Eiweiß, 20g Fett, 68g KH, 5 BE*
Samstag 17.1.2026	Erbsensuppe mit Einlage (1,2,a,j,p,z10) Karamelpudding (12,b,h)	Gemüsesuppe (a,j,p,z10) Karamelpudding (12,b,h)
	765 kcal, 38g Eiweiß, 41g Fett, 60g KH, 5 BE	*201 kcal, 8g Eiweiß, 1g Fett, 36g KH, 3 BE*
Sonntag 18.1.2026	Burgunderbraten (4,k,m,z10) Bratensoße (a,p) Salzkartoffeln Rotkohl (1) Joghurtcreme (b,h)	Burgunderbraten (4,k,m,z10) Salzkartoffeln Kaisergemüse (z10) Joghurtcreme (b,h)
	646 kcal, 25g Eiweiß, 32g Fett, 54g KH, 3 BE	*492 kcal, 25g Eiweiß, 23g Fett, 37g 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; (7) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln; (10) enthält eine Phenylalaninquelle; (12) mit Farbstoff; (z10) das Produkt enthält keine Zusatzstoffe
Allergene: (a) Glutenhaltige Getreide -und erzeugnisse; (b) Laktose; (d) Eier und -erzeugnisse; (e)

sdn Niedergrafschaft gGmbh
Küche Uelsen
Zur Würde 5
49843 Uelsen
Tel.: (05942) 919 494