



# Speiseplan

vom 19.01. bis 25.01.2026

**sdn**

Tel.: (05921) 703 233

| 4. KW                                 | Menue 1                                                                                                                                         | Menue 2 (leichte Kost)                                                                                                                      |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b><br><b>19.1.2026</b>     | Fleischkäse<br>Kartoffelpüree (2,b,h)<br>Rotkohl (1)<br>Pfisirchkompott                                                                         | Eierragout (1,2,3,12,16,a,b,d,h,j,p,z10)<br>Reis (z10)<br>Salatteller (b,h)<br>Pfisirchkompott                                              |
|                                       | 699 kcal, 21g Eiweiß, 39g Fett, 69g KH, 4 BE                                                                                                    | 607 kcal, 31g Eiweiß, 25g Fett, 58g KH, 5 BE                                                                                                |
| <b>Dienstag</b><br><b>20.1.2026</b>   | Nudelauf (1,2,16,b,h,j,z10)<br>Tomatensoße<br>Chinakohlsalat (b,h)<br>Erdbeerquarkspeise (b,h,z10)                                              | Hähnchenschnitzel "WienerArt" (a,p)<br>Geflügelsoße (2,a,p)<br>Kartoffelpüree (2,b,h)<br>Blumenkohl (a,j,p)<br>Erdbeerquarkspeise (b,h,z10) |
|                                       | 963 kcal, 41g Eiweiß, 53g Fett, 80g KH, 5 BE                                                                                                    | 572 kcal, 41g Eiweiß, 18g Fett, 64g KH, 2 BE                                                                                                |
| <b>Mittwoch</b><br><b>21.1.2026</b>   | Sauerkrauteintopf (a,j,p,z10)<br>Mettendchen<br>Schokoladenpudding (b,h)                                                                        | Hühnersuppe (a,j,p,z10)<br>Schokoladenpudding (b,h)                                                                                         |
|                                       | 584 kcal, 15g Eiweiß, 35g Fett, 48g KH, 4 BE                                                                                                    | 399 kcal, 28g Eiweiß, 9g Fett, 52g KH, 4 BE                                                                                                 |
| <b>Donnerstag</b><br><b>22.1.2026</b> | Schweinepfanne "Baden" (z10)<br>Spätzle (z10)<br>Erbsen (a,j,p)<br>Aprikosenkompott                                                             | gekochtes Rindfleisch<br>Meerrettichsoße (2,12,13,a,b,h,j,m,p)<br>Salzkartoffeln<br>Wachsbrechbohnen<br>Aprikosenkompott                    |
|                                       | 613 kcal, 34g Eiweiß, 22g Fett, 74g KH, 6 BE                                                                                                    | 697 kcal, 34g Eiweiß, 36g Fett, 57g KH, 5 BE                                                                                                |
| <b>Freitag</b><br><b>23.1.2026</b>    | Schollenfilet, paniert (a,e,z10)<br>Salzkartoffeln<br>Kräutersoße (b,h,z10)<br>Fingermöhren (a,j,p,z10)<br>Geleespeise mit Vanillesoße (12,b,h) | Rührei mit Schnittlauch (b,d,h,z10)<br>Salzkartoffeln<br>Rahmspinat (12,a,b,h,p)<br>Geleespeise mit Vanillesoße (12,b,h)                    |
|                                       | 522 kcal, 36g Eiweiß, 8g Fett, 72g KH, 5 BE                                                                                                     | 855 kcal, 54g Eiweiß, 35g Fett, 78g KH, 6 BE                                                                                                |
| <b>Samstag</b><br><b>24.1.2026</b>    | Gyrossuppe (a,b,d,h,j,k,p)<br>Brötchen (a)<br>Himbeerpudding (12,b,h)                                                                           | Schnittbohneentopf (a,j,p,z10)<br>Apfelmus (2)<br>Himbeerpudding (12,b,h)                                                                   |
|                                       | 577 kcal, 21g Eiweiß, 21g Fett, 75g KH, 6 BE                                                                                                    | 316 kcal, 14g Eiweiß, 6g Fett, 51g KH, 4 BE                                                                                                 |
| <b>Sonntag</b><br><b>25.1.2026</b>    | Schweinerollbraten<br>Bratensoße (a,p)<br>Salzkartoffeln<br>Blumenkohl (a,j,p)<br>Rotweincreme (b,h,m,z10)                                      | Schweinerollbraten<br>Bratensoße (a,p)<br>Kartoffelpüree (2,b,h)<br>Brokkoligemüse (z10)<br>Rotweincreme (b,h,m,z10)                        |
|                                       | 562 kcal, 30g Eiweiß, 12g Fett, 70g KH, 6 BE                                                                                                    | 506 kcal, 31g Eiweiß, 14g Fett, 58g 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; (4) mit Süßungsmittel; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (16) mit Phosphat; (30) unter Verwendung von Alkohol; (z10) das Produkt enthält keine Zusatzstoffe  
Allergene: (a) Glutenhaltige Getreide -und erzeugnisse; (b) Laktose; (d) Eier und -erzeugnisse; (e)

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