



# Speiseplan

vom 16.03.2026 bis 22.03.2026

**sdn**

Tel.: (05921) 703 233

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

12. KW	Menü 1 (EaR)	Menü 2 (EaR)
<b>Montag</b> 16.03.2026	Rostbratwurst Bratensoße <sup>A, A1</sup> Kartoffelpüree <sup>B, 1</sup> <input type="checkbox"/> Sauerkraut <sup>P</sup> Schokoladenpudding <sup>B, 1</sup> <hr/> 812 kcal; 50 g Fett; 60 g KH; 26 g Eiweiß	Nudeln <sup>A, A1</sup> Tomatensoße ZucchiniGemüse <input type="checkbox"/> Schokoladenpudding <sup>B, 1</sup> <hr/> 248 kcal; 8 g Fett; 39 g KH; 8 g Eiweiß
<b>Dienstag</b> 17.03.2026	Rippchen Bratensoße <sup>A, A1</sup> Salzkartoffeln <input type="checkbox"/> Weißkohlgemüse <sup>A, A1, J, 1, 2, 3</sup> Erdbeerquark <sup>B, 1</sup> <hr/> 656 kcal; 23 g Fett; 51 g KH; 59 g Eiweiß	Rinderbraten <sup>K</sup> Bratensoße <sup>A, A1</sup> Salzkartoffeln <input type="checkbox"/> Kaisergemüse Erdbeerquark <sup>B, 1</sup> <hr/> 544 kcal; 22 g Fett; 49 g KH; 35 g Eiweiß
<b>Mittwoch</b> 18.03.2026	Weißkohleintopf <sup>A, A1, J, 1, 2, 3</sup> Mettendchen Vanilleflammeri <sup>B, 1</sup> <input type="checkbox"/> <hr/> 667 kcal; 28 g Fett; 67 g KH; 31 g Eiweiß	Schnittbohneintopf <sup>A, A1, J, 3</sup> Rindfleischwürfel Apfelmus <sup>2</sup> <input type="checkbox"/> Vanilleflammeri <sup>B, 1</sup> <hr/> 432 kcal; 11 g Fett; 57 g KH; 23 g Eiweiß
<b>Donnerstag</b> 19.03.2026	Gyrospfanne Reis Weißkrautsalat <sup>2</sup> <input type="checkbox"/> Geleespeise mit Vanillesoße <sup>B, 1, 7, 42</sup> <hr/> 650 kcal; 23 g Fett; 71 g KH; 36 g Eiweiß	Hähnchenschenkel Geflügelsoße <sup>A, A1, 2</sup> Kartoffelpüree <sup>B, 1</sup> <input type="checkbox"/> Prinzebohnen Geleespeise mit Vanillesoße <sup>B, 1, 7, 42</sup> <hr/> 865 kcal; 37 g Fett; 72 g KH; 55 g Eiweiß
<b>Freitag</b> 20.03.2026	Rotbarschfilet paniert <sup>A, A1, E</sup> Zitronenbuttersoße <sup>A, A1, B, 1</sup> <input type="checkbox"/> Salzkartoffeln Möhrensalat Fruchtgrütze mit Vanillesoße <sup>B, 1, 42</sup> <hr/> 809 kcal; 27 g Fett; 114 g KH; 24 g Eiweiß	gefüllte Paprika Tomatensoße Reis <input type="checkbox"/> Fruchtgrütze mit Vanillesoße <sup>B, 1, 42</sup> <hr/> 546 kcal; 21 g Fett; 74 g KH; 18 g Eiweiß
<b>Samstag</b> 21.03.2026	Himmel und Erde <sup>A, A1, B, 1, J, 2, 3</sup> Wiener Würstchen Himbeerpudding <sup>B, 1, 7</sup> <input type="checkbox"/> <hr/> 625 kcal; 42 g Fett; 45 g KH; 16 g Eiweiß	Rindfleischsuppe <sup>A, A1, B, D, 1, J, 3</sup> Himbeerpudding <sup>B, 1, 7</sup> <input type="checkbox"/> <hr/> 428 kcal; 12 g Fett; 53 g KH; 24 g Eiweiß
<b>Sonntag</b> 22.03.2026	Hähnchenbrustfilet <sup>A, A1</sup> Geflügelsoße <sup>A, A1, 2</sup> <input type="checkbox"/> Salzkartoffeln Rotkohl <sup>B, 1</sup> Rotweincreme <sup>P, B, 1, M, 2</sup> <hr/> 745 kcal; 16 g Fett; 107 g KH; 31 g Eiweiß	Hähnchenbrustfilet <sup>A, A1</sup> Geflügelsoße <sup>A, A1, 2</sup> Salzkartoffeln <input type="checkbox"/> Blumenkohl mit Hollandaise <sup>A, A1, B, D, 1, J, 3</sup> Rotweincreme <sup>P, B, 1, M, 2</sup> <hr/> 604 kcal; 9 g Fett; 87 g KH; 33 g Eiweiß

(P) unter Verwendung von Alkohol, (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (A1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (B) Laktose, (D) Eier und -erzeugnisse, (E) Fisch und -erzeugnisse, (I) Milch und -erzeugnisse, (J) Sellerie und -erzeugnisse, (K) Senf und -erzeugnisse, (M) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben (1) mit Konservierungsstoff, (2) mit Antioxidationsmittel, (3) mit Geschmacksverstärker, (7) mit Farbstoff, (42) Thermisiert, ohne Kühlung haltbar

Auf Wunsch bieten wir passierte Kost an.

Änderungen vorbehalten.

**Ihr Küchenteam wünscht guten Appetit.**

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