



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931/91 80 730
Fax: 04931/ 91 80 734

KW 13	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1:	Eintopf von Kohlrabi und Karotten mit Kartoffeln und Mettbällchen N: 349,47 kcal F: 16,76 g GF: 7,19 g C: 28,66 g Z: 11,11 g P: 20,19 g S: 0,23 g B: 4,35 BE	Frische grobe Bratwurst mit Bratensauce, Bohnengemüse und Salzkartoffeln N: 531,94 kcal F: 28,66 g GF: 12,84 g C: 41,29 g Z: 4,81 g P: 23,92 g S: 1,49 g B: 3,43 BE	Milchreis mit heißen Kirschen N: 629,20 kcal F: 15,00 g GF: 9,76 g C: 102,80 g Z: 61,74 g P: 18,08 g S: 0,47 g B: 8,56 BE	Rinderhacksteak mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln N: 554,31 kcal F: 25,00 g GF: 11,96 g C: 40,14 g Z: 4,74 g P: 40,92 g S: 0,99 g B: 3,34 BE	"Bordelaise" mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Gurkensalat in Jogurtdressing N: 614,99 kcal F: 30,94 g GF: 15,00 g C: 49,19 g Z: 6,56 g P: 33,46 g S: 2,02 g B: 4,09 BE	Eintopf von Wurzelgemüse mit Rindfleischeinlage N: 286,27 kcal F: 5,33 g GF: 2,30 g C: 29,63 g Z: 7,47 g P: 28,61 g S: 0,38 g B: 7,45 BE	Würzbraten vom Schweinenacken mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln N: 650,15 kcal F: 30,26 g GF: 14,41 g C: 51,65 g Z: 8,27 g P: 41,44 g S: 0,45 g B: 4,28 BE
Menü 2:	Chili con Carne vom Rind mit Reis N: 575,14 kcal F: 23,08 g GF: 10,11 g C: 52,11 g Z: 1,28 g P: 39,26 g S: 0,27 g B: 4,35 BE	Hähnchenuggets mit Tomatensauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln N: 635,59 kcal F: 19,76 g GF: 6,92 g C: 78,46 g Z: 8,21 g P: 33,88 g S: 1,23 g B: 6,52 BE	Rindergeschnetzeltes mit Champignons in Bratensauce und Spätzle N: 345,66 kcal F: 11,71 g GF: 5,54 g C: 13,93 g Z: 1,09 g P: 45,68 g S: 0,54 g B: 1,16 BE	Gekochtes Pökelfleisch mit Meerrettichsauce, Salzkartoffeln und Rote Beete N: 497,81 kcal F: 14,62 g GF: 3,75 g C: 50,75 g Z: 9,76 g P: 37,97 g S: 0,52 g B: 4,21 BE	Gebratenes Putensteak mit Geflügelsauce, Cremekartoffeln und Salzkartoffeln N: 492,84 kcal F: 14,62 g GF: 3,75 g C: 50,75 g Z: 9,76 g P: 37,97 g S: 0,52 g B: 4,21 BE	Hähnchenrikadelle mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln N: 443,51 kcal F: 9,47 g GF: 4,74 g C: 55,73 g Z: 8,68 g P: 31,61 g S: 1,34 g B: 4,64 BE	Putenbraten mit Rahmsauce, Brokkoli und Salzkartoffeln N: 423,55 kcal F: 6,63 g GF: 3,57 g C: 38,42 g Z: 5,80 g P: 50,36 g S: 0,46 g B: 3,19 BE
Menü 3:	Pikantes Gemüsecurry mit Reis N: 336,94 kcal F: 6,96 g GF: 3,45 g C: 38,41 g Z: 6,43 g P: 9,61 g S: 0,48 g B: 4,79 BE	Bunte Spiralnudeln mit Käse- Sahnesauce N: 353,83 kcal F: 22,78 g GF: 14,60 g C: 25,51 g Z: 1,11 g P: 11,79 g S: 0,85 g B: 2,13 BE	Kartoffellauf mit Blumenkohl in Bechamelsauce gebacken N: 251,98 kcal F: 2,86 g GF: 1,39 g C: 45,22 g Z: 4,27 g P: 9,20 g S: 0,11 g B: 3,76 BE	Knuspriges Sellerieschnitzel mit brauner Sauce und Salzkartoffeln N: 194,98 kcal F: 1,75 g GF: 1,04 g C: 36,58 g Z: 4,37 g P: 6,21 g S: 0,47 g B: 3,02 BE	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Butterreis N: 262,18 kcal F: 1,45 g GF: 0,50 g C: 54,08 g Z: 6,13 g P: 7,06 g S: 0,11 g B: 4,51 BE	Vegetarische Maultaschen auf Tomaten- Gemüse ragout mit Schnittlauchsauce N: 882,99 kcal F: 34,06 g GF: 16,67 g C: 57,62 g Z: 7,96 g P: 41,76 g S: 3,54 g B: 4,79 BE	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Butterreis N: 255,39 kcal F: 1,40 g GF: 0,52 g C: 51,46 g Z: 3,87 g P: 8,09 g S: 0,11 g B: 4,29 BE
Dessert:	Orangen- Limette- Buttermilch Dessert N: 130,16 kcal F: 0,58 g GF: 0,32 g C: 26,16 g Z: 25,40 g P: 3,87 g S: 0,14 g B: 2,17 BE	Pfirsich - Maracuja Joghurt N: 129,87 kcal F: 3,27 g GF: 1,96 g C: 19,35 g Z: 19,19 g P: 4,88 g S: 0,13 g B: 1,61 BE	Fruchtcocktail N: 357,06 kcal F: 31,75 g GF: 13,08 g C: 0,33 g Z: 0,32 g P: 18,38 g S: 2,39 g B: 0,03 BE	Schokoladenpudding N: 145,09 kcal F: 3,92 g GF: 2,59 g C: 23,36 g Z: 13,91 g P: 3,70 g S: 0,19 g B: 1,95 BE	Panna- Cotta Pudding N: 133,15 kcal F: 4,07 g GF: 2,67 g C: 19,91 g Z: 5,21 g P: 3,85 g S: 0,23 g B: 1,66 BE	Heidelbeerquark N: 126,88 kcal F: 0,89 g GF: 0,55 g C: 21,36 g Z: 20,71 g P: 7,49 g S: 0,07 g B: 1,77 BE	Vanillejoghurt N: 129,87 kcal F: 3,27 g GF: 1,96 g C: 19,35 g Z: 19,19 g P: 4,88 g S: 0,13 g B: 1,61 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Proteineinheit

Allergene Inhaltsstoffe
a Gluten
c Eier
f Soja
g1 Milcheiweiß
j Senf
z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe
2 mit Konservierungsstoffen
15 Nitrat/Nitrit
34 Verdickungsmittel

Eigenschaften
♣ Geflügel
♠ Knoblauch
& Muskelfleisch
⊞ Schweinefleisch

♠ Halal
j Laktose
ψ Rindfleisch
▽ Vegetarisch

Bitte Speiseplan bis spätestens 15.03.2023 ausgefüllt an uns zurückgeben !