



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931/91 80 730

Fax: 04931 / 91 80 734

KW 14	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Menü 1:	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Kasselerinlage N: 363,36 kcal F: 2,97 g S: 1,17 g C: 47,32 g Z: 8,40 g P: 34,74 g S: 3,46 g B: 3,93 BE	Hirtenrolle mit pikanter Sauce, Balkangemüse und Salzkartoffeln N: 596,45 kcal F: 26,12 g S: 10,77 g C: 49,01 g Z: 6,77 g P: 40,11 g S: 0,37 g B: 4,08 BE	Feines Ragout vom Schwein mit Erbsen, Spargel, Champignons in heller Sauce und Salzkartoffeln N: 508,72 kcal F: 24,04 g S: 10,84 g C: 44,55 g Z: 2,08 g P: 27,44 g S: 0,36 g B: 3,71 BE	Putengeschnetzeltes in Sahnesauce mit Macaïrekartoffeln N: 543,82 kcal F: 22,12 g S: 14,46 g C: 38,93 g Z: 2,87 g P: 46,39 g S: 0,54 g B: 3,24 BE	Gebratenes Wildlachssteak mit zerlassener Butter, Lauchgemüse und Salzkartoffeln N: 564,83 kcal F: 28,32 g S: 10,29 g C: 36,84 g Z: 6,02 g P: 39,43 g S: 0,36 g B: 3,05 BE	Käse- Lauch- Suppe mit Kartoffeln und Rinderhackfleisch N: 455,79 kcal F: 28,52 g S: 15,39 g C: 16,65 g Z: 3,78 g P: 32,79 g S: 1,00 g B: 1,38 BE	Käse- Lauch- Suppe mit Kartoffeln und Rinderhackfleisch N: 455,79 kcal F: 28,52 g S: 15,39 g C: 16,65 g Z: 3,78 g P: 32,79 g S: 1,00 g B: 1,38 BE	Rinderroulade mit Bratensauce, Apfeirkohl und Salzkartoffeln N: 588,29 kcal F: 22,27 g S: 8,39 g C: 51,49 g Z: 10,86 g P: 43,98 g S: 3,18 g B: 4,29 BE
Menü 2:	Hühnerfrikasse in cremiger Sauce mit Erbsen, Spargel, Champignons und Butterreis N: 359,51 kcal F: 1,55 g S: 0,38 g C: 49,46 g Z: 0,71 g P: 35,65 g S: 0,57 g B: 4,12 BE	Rinderhacksteak mit Bratensauce, Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln N: 539,45 kcal F: 23,47 g S: 10,99 g C: 39,94 g Z: 6,89 g P: 40,70 g S: 0,41 g B: 3,32 BE	Geflügelroulade mit Rahmsauce, Erbsen, Möhrengemüse und Salzkartoffeln N: 651,75 kcal F: 29,22 g S: 9,47 g C: 55,74 g Z: 8,26 g P: 40,22 g S: 0,68 g B: 4,63 BE	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce mit Zwiebeln und Pilzen dazu Spätzle N: 431,56 kcal F: 1,86 g S: 11,11 g C: 11,50 g Z: 1,03 g P: 28,05 g S: 0,37 g B: 0,96 BE	Gebratenes Putensteak mit Geflügelsauce, Salzkartoffeln und einem Salat in Sahnedressing N: 470,45 kcal F: 15,67 g S: 4,41 g C: 41,92 g Z: 3,68 g P: 38,83 g S: 0,49 g B: 3,49 BE	Rinderfrikadelle mit Bratensauce, Blumenkohl und Salzkartoffeln N: 568,07 kcal F: 23,73 g S: 11,03 g C: 45,10 g Z: 5,36 g P: 42,16 g S: 0,38 g B: 3,75 BE	Rinderfrikadelle mit Bratensauce, Blumenkohl und Salzkartoffeln N: 568,07 kcal F: 23,73 g S: 11,03 g C: 45,10 g Z: 5,36 g P: 42,16 g S: 0,38 g B: 3,75 BE	Lambraten mit Bratensauce, Rosenkohl und Spätzle N: 1179,86 kcal F: 14,51 g S: 53,58 g C: 19,01 g Z: 4,68 g P: 20,24 g S: 0,44 g B: 1,59 BE
Menü 3:	Gemüsevollkornbratling mit Schnittlauchsauce und Butterreis N: 539,40 kcal F: 16,16 g S: 4,18 g C: 84,12 g Z: 4,62 g P: 12,59 g S: 1,75 g B: 7,01 BE	Gebackene Polenta- Spinatrasche auf Rataouille N: 201,12 kcal F: 10,46 g S: 8,49 g C: 21,82 g Z: 3,93 g P: 4,89 g S: 0,53 g B: 1,80 BE	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce und Reis N: 330,57 kcal F: 15,81 g S: 4,15 g C: 82,97 g Z: 4,49 g P: 12,34 g S: 1,70 g B: 6,92 BE	Gemüsefrikadelle mit brauner Sauce und Kartoffelpüree N: 266,58 kcal F: 10,59 g S: 3,44 g C: 34,64 g Z: 3,51 g P: 7,12 g S: 1,60 g B: 2,89 BE	Grießbrei mit Kirschkompott N: 370,74 kcal F: 9,52 g S: 6,12 g C: 57,60 g Z: 39,76 g P: 11,76 g S: 0,29 g B: 4,80 BE	Gekochte Eier in Bechamelsauce mit Salzkartoffeln N: 449,35 kcal F: 20,83 g S: 8,18 g C: 42,53 g Z: 4,52 g P: 22,46 g S: 0,56 g B: 3,55 BE	Gekochte Eier in Bechamelsauce mit Salzkartoffeln N: 449,35 kcal F: 20,83 g S: 8,18 g C: 42,53 g Z: 4,52 g P: 22,46 g S: 0,56 g B: 3,55 BE	Nuss- Broccoli- Knusperkaree mit Kräutersauce und Kartoffelpüree N: 359,56 kcal F: 21,47 g S: 4,98 g C: 30,04 g Z: 3,93 g P: 10,52 g S: 1,98 g B: 2,50 BE
Dessert:	Grieß Pudding N: 180,32 kcal F: 4,15 g S: 2,61 g C: 29,44 g Z: 11,14 g P: 5,81 g S: 0,10 g B: 2,45 BE	Buttermilch Dessert N: 130,16 kcal F: 0,58 g S: 0,32 g C: 26,16 g Z: 25,40 g P: 3,87 g S: 0,14 g B: 2,17 BE	Erdbeerjoghurt N: 129,87 kcal F: 3,27 g S: 1,96 g C: 19,35 g Z: 19,19 g P: 4,88 g S: 0,13 g B: 1,61 BE	Milchreis- Dessert N: 59,71 kcal F: 1,25 g S: 0,13 g C: 11,88 g Z: 4,13 g P: 0,13 g S: 0,11 g B: 0,99 BE	Fruchtcocktail N: 357,06 kcal F: 3,17 g S: 13,08 g C: 0,33 g Z: 0,32 g P: 18,38 g S: 2,39 g B: 0,03 BE	Kirschnougat N: 129,87 kcal F: 3,27 g S: 1,96 g C: 19,35 g Z: 19,19 g P: 4,88 g S: 0,13 g B: 1,61 BE	Kirschnougat N: 129,87 kcal F: 3,27 g S: 1,96 g C: 19,35 g Z: 19,19 g P: 4,88 g S: 0,13 g B: 1,61 BE	Nuss- Nougat Pudding N: 663,96 kcal F: 39,11 g S: 23,40 g C: 72,95 g Z: 72,01 g P: 5,40 g S: 0,04 g B: 6,08 BE

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

- Allergene Inhaltsstoffe
a Gluten
a2 Roogen
a4 Haler
d Fisch
g Milch und Milcherzeugnisse
h2 Haselnuss
j Senf
y Hülsenfrucht

- Zusatzstoffe
2 mit Konservierungsstoffen
15 Nitrat/Nitrit

- 9 mit Säuerungsmitteln
34 Verdickungsmittel

- Eigenschaften
Fructose Malabsorption
♦ Halal
j Laktose
& Muskelfleisch
∞ Schweinefleisch
∇ Vegetarisch

- ♣ Geflügel
♠ Knoblauch
♡ Lammfleisch
∞ Rindfleisch
∞ Vegan

Bitte den Speiseplan bis spätestens **16.03.2023** ausgefüllt an uns zurück!