AWO Kreisverband Norden e. V.

Tel: 04931/91 80 730
Fax: 04931/9180734

0.04.2023 - 16.04.2023

KW 15	Montag,10.04.23	Dienstag,11.04.23	Mittwoch,12.04.23	Donnerstag,13.04.23	Freitag, 14.04.23	Samstag,15.04.23	Sonntag,16.04.23
Menü 1:	Würziger Spießbraten mit Rahmsauce, Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln ∫ ϖ 15 a a l y i g g l N: 694.30 kcal F: 34.87 g GF: 17.98 g C: 52.91 g Z: 8.73 g P: 40.82 g S: 0.52 g B: 4.39 BE	Deftige Erbsensuppe mit Bockwurst ϖ 15 i y g N: 384.86 kcal F: 21.13 g GF: 7.67 g C: 29.15 g Z: 4.65 g P: 18.88 g S: 1.54 g B: 2.42 BE	Klütje mit Birnen und Vanillesauce ∇ ∫ c g a g l a l N: 545.51 kcal F: 16.14 g GF: 9.90 g C: 86.58 g Z: 47.98 g P: 12.82 g S: 0.99 g B: 7.21 BE	Gebratene Schweineleber mit Bratensauce, Apfel und Zwiebeln dazu Kartoffelpüree ϖ 2 15 g g l a a l N: 351.13 kcal F: 9.81 g GF: 4.48 g C: 28.35 g Z: 19.28 g P: 36.38 g S: 0.47 g B: 2.37 BE	Natur gebratenes Rotbarschfilet mit Senfsauce, Salzkartoffeln und Blattsalt in Balsamicodressing ∫ j g d a g l a l N: 455.42 kcal F: 12.61 g GF: 5.08 g C: 48.19 g Z: 8.74 g P: 34.60 g S: 0.46 g B: 4.02 BE	Kartoffel- Bohnenstampf mit scheibe vom Kasselernackenbraten ϖ 15 y N: 408.47 kcal F: 12.60 g GF: 5.22 g C: 31.14 g Z: 7.65 g P: 41.23 g S: 3.93 g B: 2.58 BE	Putenbraten mit Rahmsauce, Brokkoli und Salzkartoffeln ♦ ♠ ∫ g a g l a l 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 2:	Gebratenes Hähnchenbrustfilet auf Spargelragout mit Salzkartoffeln ♠ ∫ c g a g l a l N: 327.55 kcal F: 2.21 g GF: 0.88 g C: 40.07 g Z: 3.07 g P: 35.05 g S: 0.21 g B: 3.34 BE	Rindergeschnetzeltes mit Champignons in Bratensauce und Kartoffelröstinchen & ψ c g a a l N: 555.90 kcal F: 23.91 g GF: 13.21 g C: 36.18 g Z: 2.58 g P: 48.04 g S: 0.88 g B: 3.01 BE	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Rahmsauce, Broccoli und Nudeln ♠ ∫ c g a g l a l N: 350.01 kcal F: 7.56 g GF: 3.69 g C: 28.63 g Z: 4.67 g P: 40.93 g S: 0.47 g B: 2.38 BE	Fruchtiges Hähnchencurry mit Ananas und Reis ♠ ∫ j i k g a g l a l N: 454.90 kcal F: 6.83 g GF: 3.58 g C: 62.70 g Z: 13.14 g P: 34.27 g S: 0.27 g B: 5.22 BE	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Butterreis g g l 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	Curry- Reispfanne mit Aisagemüse und Hähnchenfleisch & ♠ i y f N: 634.58 kcal F: 16.63 g GF: 4.66 g C: 78.73 g Z: 3.52 g P: 41.44 g S: 0.46 g B: 6.52 BE	Jägerpfanne in körniger Senfsauce mit Zwiebeln und Pilzen dazu Bohnengemüse und Salzkartoffeln & ϖ 15 j y g a g l a l N: 606.82 kcal F: 29.33 g GF: 12.80 g C: 46.61 g Z: 5.57 g P: 38.06 g S: 0.51 g B: 3.88 BE
Menü 3:	Scheiben vom Serviettenknödel mit gebratenen Pilzen in Rahm & ∇ ∫ c g a g l a l N: 606.29 kcal F: 29.35 g GF: 15.13 g C: 61.64 g Z: 10.18 g P: 23.49 g S: 1.91 g B: 5.09 BE	Bunte Spiralnudeln mit Käse- Sahnesauce ∇ ∫ c g a g l a l 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	Schupfnudelpfanne mit Kasselerwürfeln und Zwiebeln in Paprikarahmsauce ∫ ϖ 15 c g a g l a l N: 539.38 kcal F: 13.47 g GF: 6.39 g C: 60.55 g Z: 3.08 g P: 42.08 g S: 4.39 g B: 5.04 BE	Blumenkohlröschen im Backteig mit fruchtiger Tomatensauce und Reis c a a l g l g N: 270.30 kcal F: 1.54 g GF: 0.51 g C: 52.81 g Z: 5.19 g P: 10.09 g S: 0.17 g B: 4.39 BE	Ravioli in Tomatensauce mit Gemüsestreifen ψ & & 2 i c g a a l N: 970.23 kcal F: 41.61 g GF: 20.88 g C: 99.76 g Z: 15.20 g P: 47.84 g S: 2.66 g B: 8.30 BE	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffelpüree & ∫ ϖ 15 c g a g l a l N: 341.65 kcal F: 20.39 g GF: 5.86 g C: 8.51 g Z: 4.39 g P: 30.30 g S: 0.88 g B: 0.72 BE	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Buttereis ∇ c a g g l j i a l 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:	Erdbeerjoghurt ∇ ∫ g g l 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	Buttermilch Dessert ∇ ∫ g g l 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	Fruchtcocktail ϖ 9 z 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	Kirschjoghurt ∇ ‡ ∫ g g l 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	Grieß Pudding ∇ ∫ g a g l a l N: 180.32 kcal F: 4.15 g GF: 2.61 g C: 29.44 g Z: 11.14 g P: 5.81 g S: 0.10 g B: 2.45 BE	Orangen- Limette- Buttermilch Dessert ∫ 25 34 g g l 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	Nuss- Nougat Pudding ∇ ∫ t g g l N: 663.96 kcal F: 39.11 g GF: 23.40 g C: 72.95 g Z: 72.01 g P: 5.40 g S: 0.04 g B: 6.08 BE

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

lergene Inhaltsstoffe

- Gluten
- Eier
- Soja
- Milcheiweiß
- Senf
- Schalenfrucht
- Zitrusfrucht

- a1 Weizen
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- k Sesam
- y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit
- 34 Verdickungsmittel
- 9 mit Säuerungsmittel
- 25 Modifizierte Stärke

Eigenschaften

- ‡ Fructose Malabsorption
- ♦ Halal
- ∫ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∇ Vegetarisch
- ♠ Geflügel
- & Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ϖ Schweinefleisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 31.03.2023 ausgefüllt an uns zurückgeben!