



Kreisverband
Norden e. V. Tel: 04931 / 3839

18.09.2023 – 24.09.2023

KW 38	Montag, 18.09.2023	Dienstag, 19.09.2023	Mittwoch, 20.09.2023	Donnerstag, 21.09.2023	Freitag, 22.09.2023	Samstag, 23.09.2023	Sonntag, 24.09.2023	
Menü 1	Deftige Linsensuppe mit Kartoffeln und Rindfleisch & ψ g g l i y N: 72,89 kcal F: 0,94 g GF: 0,36 g C: 9,17 g Z: 0,84 g P: 6,61 g S: 0,05 g B: 0,76 BE	Schweineschnitzel mit Jägersauce, Salzkartoffeln und Blattsalat in Balsamico-Dressing & j m g a g l a l N: 86,18 kcal F: 1,82 g GF: 0,79 g C: 11,76 g Z: 1,82 g P: 5,17 g S: 0,19 g B: 0,98 BE	Mit Pflaumenmus gefüllter Germknödel dazu Vanillesauce 1 h l c h 4 y h 3 f g a 2 a g l a l N: 171,64 kcal F: 2,76 g GF: 1,60 g C: 30,89 g Z: 13,73 g P: 4,67 g S: 0,29 g B: 2,37 BE	Geschnetzeltes von der Putenkeule in Curry-Kokossaure mit Gemüserais ♣ 34 j l k g a g l a l N: 113,35 kcal F: 2,92 g GF: 2,59 g C: 12,63 g Z: 1,30 g P: 8,95 g S: 0,10 g B: 1,04 BE	Paniertes Rotbarschfilet mit Zitronen-Buttersauce, Salzkartoffeln und einem Blattsalat in Kräuterdressing j z c g d a g l a l N: 110,00 kcal F: 5,69 g GF: 1,88 g C: 9,10 g Z: 0,61 g P: 5,39 g S: 0,46 g B: 0,76 BE	Deftige weiße Bohnensuppe mit Bockwurst w 15 j y g N: 83,32 kcal F: 3,66 g GF: 1,29 g C: 8,19 g Z: 1,52 g P: 4,26 g S: 0,28 g B: 0,68 BE		Schweineroulade mit Bratensauce, bunter Gemüsemischung und Salzkartoffeln w 15 c a g l j j a l y N: 96,86 kcal F: 5,07 g GF: 2,14 g C: 7,79 g Z: 1,08 g P: 4,89 g S: 0,32 g B: 0,65 BE
Menü 2	Putengulasch mit Zwiebeln und Champignons in Rahmsauce, dazu Erbsengemüse und Spätzle ♣ j c y a a g l a l N: 90,36 kcal F: 3,90 g GF: 1,39 g C: 5,36 g Z: 0,62 g P: 8,33 g S: 0,11 g B: 0,45 BE	Rinderkardelle mit Bratensauce, Kaisergemüse und Salzkartoffeln ψ c a g j j a l g l N: 93,87 kcal F: 3,76 g GF: 1,75 g C: 8,08 g Z: 1,08 g P: 6,70 g S: 0,06 g B: 0,67 BE	Hühnerfrikassee in cremiger Sauce mit Erbsen, Spargel, Champignons und Butterreis ♣ y g a g l a l N: 115,97 kcal F: 0,50 g GF: 0,12 g C: 15,95 g Z: 0,23 g P: 11,50 g S: 0,18 g B: 1,33 BE	Gebratener Leberkäse mit Rahmsauce, Bayrisch-Kraut und Kartoffelpüree ψ j m 15 g a g l a l N: 55,33 kcal F: 2,95 g GF: 1,33 g C: 2,07 g Z: 1,15 g P: 5,09 g S: 0,56 g B: 0,17 BE	Fleischkloppe mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Salzkartoffeln ψ j m 1 c g a g l a l N: 76,86 kcal F: 3,57 g GF: 1,83 g C: 7,52 g Z: 1,09 g P: 3,49 g S: 0,48 g B: 0,63 BE	Grüne Bohnenpfanne mit Rinderhack, Kirschtomaten und Kartoffelwürfeln ψ y g a a l N: 69,21 kcal F: 2,90 g GF: 1,28 g C: 5,32 g Z: 1,09 g P: 3,23 g S: 0,03 g B: 0,44 BE		Gebratenes Putensteak mit Curry-Sahnesauce und Gemüserais ♣ j l g a g l a l N: 134,44 kcal F: 4,87 g GF: 1,70 g C: 12,90 g Z: 0,41 g P: 9,59 g S: 0,09 g B: 1,07 BE
Menü 3	Gebratene Gemüsekardelle mit brauner Sauce und Kartoffelpüree ∇ m 15 a 3 i a 6 c j a 4 f g a 2 a a l N: 56,36 kcal F: 2,24 g GF: 0,49 g C: 7,32 g Z: 0,74 g P: 1,51 g S: 0,34 g B: 0,61 BE	Milchreis mit Zimt und Zucker ∇ j 2 g g l N: 107,73 kcal F: 3,13 g GF: 2,07 g C: 15,89 g Z: 7,27 g P: 3,72 g S: 0,10 g B: 1,32 BE	Gebackene Polenta-Spinatstasche auf Ratatouille ♣ ∇ ∞ c a g l j l a l N: 40,79 kcal F: 2,13 g GF: 1,72 g C: 4,43 g Z: 0,80 g P: 0,98 g S: 0,11 g B: 0,37 BE	Knuspriges Selierrischnitzel mit brauner Sauce und Salzkartoffeln ∇ i c j f g a g l a l N: 39,39 kcal F: 0,35 g GF: 0,21 g C: 7,39 g Z: 0,88 g P: 1,26 g S: 0,10 g B: 0,61 BE	Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse in cremiger Kräutersauce ♣ j i c g a g l a l N: 84,74 kcal F: 1,97 g GF: 0,89 g C: 13,27 g Z: 1,05 g P: 3,13 g S: 0,22 g B: 1,10 BE	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Butterreis g g l N: 61,26 kcal F: 0,34 g GF: 0,12 g C: 12,64 g Z: 1,49 g P: 1,65 g S: 0,03 g B: 1,05 BE		Vegetarische Bratwurst mit brauner Sauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln j c f g a g l a l N: 76,43 kcal F: 2,61 g GF: 0,76 g C: 9,15 g Z: 1,31 g P: 3,79 g S: 0,29 g B: 0,76 BE
Dessert	Erdbeerjoghurt ∇ j g g l N: 103,89 kcal F: 2,62 g GF: 1,57 g C: 15,48 g Z: 15,35 g P: 3,90 g S: 0,10 g B: 1,29 BE	Buttermilch Dessert ∇ j g g l N: 104,13 kcal F: 0,47 g GF: 0,26 g C: 20,93 g Z: 20,32 g P: 3,09 g S: 0,11 g B: 1,74 BE	Fruchtcocktail w 9 z N: 285,65 kcal F: 25,40 g GF: 10,46 g C: 0,26 g Z: 0,25 g P: 14,70 g S: 1,91 g B: 0,02 BE	Orangen-Limetten-Buttermilch Dessert j 25 34 g g l N: 104,13 kcal F: 0,47 g GF: 0,26 g C: 20,93 g Z: 20,32 g P: 3,09 g S: 0,11 g B: 1,74 BE	Grieß Pudding ∇ j g a g l a l N: 144,26 kcal F: 3,32 g GF: 2,09 g C: 23,55 g Z: 8,91 g P: 4,65 g S: 0,08 g B: 1,96 BE	Kirschjoghurt ∇ j j g g l N: 103,89 kcal F: 2,62 g GF: 1,57 g C: 15,48 g Z: 15,35 g P: 3,90 g S: 0,10 g B: 1,29 BE		Nuss-Nougat Pudding ∇ j i g g l N: 531,17 kcal F: 31,29 g GF: 18,72 g C: 58,36 g Z: 57,61 g P: 4,32 g S: 0,03 g B: 4,86 BE

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäure C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Proteinhalt

- Allergene Inhaltsstoffe
- a Gluten
 - a2 Roggen
 - a4 Hafer
 - c Eier
 - f Soja
 - g1 Milchweiß
 - h3 Walnuss
 - i Sellerie
 - k Sesam
 - y Hülsenfrucht

- Zusatzstoffe
- 1 mit Farbstoff
 - 9 mit Säuerungsmittel
 - 25 Modifizierte Stärke

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit
- 34 Verdickungsmittel

- Eigenschaften
- ♣ Geflügel
 - ♣ Knoblauch
 - ♣ Muskelfleisch
 - ♣ Schweinefleisch
 - ∇ Vegetarisch

- ♣ Fructose Malabsorption
- ♣ Halal
- ♣ Laktose
- ♣ Rindfleisch
- ∞ Vegan

Bitte den Speiseplan bis spätestens 05.09.2023 an uns zurück!!!