



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

04.03.24-10.03.24

KW 10	Montag, 04.03.24	Dienstag, 05.03.24	Mittwoch, 06.03.24	Donnerstag, 07.03.24	Freitag, 08.03.24	Samstag, 09.03.24.	Sonntag, 10.03.24	
Menü 1:	Kartoffel-Bohnenstumpf mit Scheibe vom Kasselerackbraten N: 506,01 kcal F: 12,65 g GF: 5,23 g C: 52,69 g Z: 7,86 g P: 43,41 g S: 4,10 g B: 4,38 BE	Saftiges Schweinegulasch mit Zwiebeln, Paprika, Pilzen und Nudeln N: 244,11 kcal F: 13,06 g GF: 5,30 g C: 18,07 g Z: 4,28 g P: 13,36 g S: 0,94 g B: 1,51 BE	Hühnerfrikasse in cremiger Sauce mit Erbsen, Spargel, Champignons und Butterreis N: 359,51 kcal F: 15,53 g GF: 0,38 g C: 49,46 g Z: 0,71 g P: 35,65 g S: 0,57 g B: 4,12 BE	Ostfriesischer Grünkohl mit Bauchspeck, Lütje Pinkel und Salzkartoffeln N: 1094,63 kcal F: 70,19 g GF: 2,77 g C: 66,04 g Z: 11,76 g P: 46,87 g S: 1,40 g B: 5,50 BE	Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Gurkensalat in Joghurt Dressing 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	Mexikanischer Rinderhackfleischintopf mit Kartoffeln N: 407,23 kcal F: 19,45 g GF: 6,54 g C: 24,11 g Z: 2,38 g P: 33,31 g S: 0,44 g B: 2,01 BE	Mexikanischer Rinderhackfleischintopf mit Kartoffeln N: 407,23 kcal F: 19,45 g GF: 6,54 g C: 24,11 g Z: 2,38 g P: 33,31 g S: 0,44 g B: 2,01 BE	Rinderroulade mit Bratensauce, Blumenkohl, Hollandaise und Salzkartoffeln N: 558,90 kcal F: 19,06 g GF: 7,24 g C: 47,2 g Z: 6,30 g P: 47,80 g S: 1,66 g B: 3,94 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	Hähnchenfiletspieß mit Geflügelsauce, Maisgemüse und Salzkartoffeln N: 501,08 kcal F: 3,70 g GF: 0,76 g C: 75,70 g Z: 2,69 g P: 38,96 g S: 0,34 g B: 6,30 BE	Gebackene Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree N: 354,76 kcal F: 15,61 g GF: 3,21 g C: 28,12 g Z: 2,34 g P: 24,43 g S: 1,20 g B: 2,34 BE	Putengyross in würziger Sauce mit Reis und Krautsalat N: 701,13 kcal F: 32,28 g GF: 7,72 g C: 58,95 g Z: 7,95 g P: 42,69 g S: 4,45 g B: 4,91 BE	Hähnchenschnitzel in Knusperpanade mit Rahmsauce, Erbsengemüse und Salzkartoffeln N: 713,82 kcal F: 21,79 g GF: 8,74 g C: 90,12 g Z: 5,25 g P: 37,12 g S: 1,13 g B: 7,51 BE	Gebratener Leberkäse mit Rahmsauce, Bayrischkraut und Kartoffelpüree N: 371,29 kcal F: 19,78 g GF: 8,94 g C: 13,89 g Z: 7,71 g P: 34,14 g S: 3,78 g B: 1,16 BE	Gebratener Leberkäse mit Rahmsauce, Bayrischkraut und Kartoffelpüree N: 371,29 kcal F: 19,78 g GF: 8,94 g C: 13,89 g Z: 7,71 g P: 34,14 g S: 3,78 g B: 1,16 BE	Hackbraten mit Bratensauce, Kaisergemüse und Salzkartoffeln N: 531,48 kcal F: 19,44 g GF: 8,21 g C: 58,4 g Z: 7,80 g P: 29,71 g S: 1,38 g B: 4,86 BE
Menü 3:	Milchreis mit heißen Kirschen N: 629,70 kcal F: 15,00 g GF: 9,76 g C: 102,80 g Z: 6,17 g P: 18,08 g S: 0,47 g B: 8,56 BE	Bunte Spiralnudeln mit Käse-Sahnesauce N: 340,60 kcal F: 22,50 g GF: 14,58 g C: 22,98 g Z: 1,10 g P: 11,29 g S: 0,85 g B: 1,92 BE	Schupfnudelpfanne mit Kasserlerwürfeln und Zwiebeln in Paprikarahmsauce 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	Mit Frischkäse gefüllte Kartoffeltaschen, Kräutersauce und Schwarzwurzelgemüse N: 467,53 kcal F: 28,22 g GF: 14,14 g C: 34,00 g Z: 3,81 g P: 18,54 g S: 0,61 g B: 2,82 BE	Scheiben vom Serviettenknödel mit gebratenen Pilzen in Rahm N: 619,31 kcal F: 29,50 g GF: 15,15 g C: 61,98 g Z: 10,37 g P: 26,01 g S: 1,92 g B: 5,11 BE	Gnocchi mit mediterranem Tomaten-Gemüseragout N: 442,98 kcal F: 1,84 g GF: 0,46 g C: 89,98 g Z: 7,30 g P: 13,83 g S: 0,47 g B: 7,50 BE	Gnocchi mit mediterranem Tomaten-Gemüseragout N: 442,98 kcal F: 1,84 g GF: 0,46 g C: 89,98 g Z: 7,30 g P: 13,83 g S: 0,47 g B: 7,50 BE	Vegetarische Kohlroulade mit brauner Sauce und Kartoffelpüree N: 385,84 kcal F: 20,71 g GF: 9,02 g C: 17,8 g Z: 4,85 g P: 27,00 g S: 2,05 g B: 1,50 BE
Dessert:	Vanillepudding N: 145,69 kcal F: 4,17 g GF: 2,76 g C: 22,95 g Z: 14,01 g P: 3,67 g S: 0,19 g B: 1,91 BE	Kirschjoghurt 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	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	Milchreis- Dessert N: 59,71 kcal F: 1,25 g GF: 0,13 g C: 11,88 g Z: 4,13 g P: 0,13 g S: 0,11 g B: 0,99 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	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	Schokoladenpudding N: 145,09 kcal F: 3,92 g GF: 2,59 g Z: 13,91 g P: 3,70 g S: 0,19 g B: 1,95 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
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- g Milch und Milchzeugnisse
- i Sellerie
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- a4 Hafer
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- j Senf
- z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ‡ Fructose Malabsorption
- ☛ Knoblauch
- ☞ Rindfleisch
- ▽ Vegetarisch
- ♣ Geflügel
- ∫ Laktose
- ☞ Schweinefleisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 14.02.2024 an uns zurück!!!