



Kreisverband  
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

29.01.2024-04.02.2024

KW 5	Montag, 29.01.24	Dienstag, 30.01.24	Mittwoch, 31.01.24	Donnerstag, 01.02.24	Freitag, 02.02.24	Samstag, 03.02.24	Sonntag, 04.02.24	
Menü 1:	<b>Eintopf von Wurzelgemüsen mit Rindfleischinlage</b> N: 286,27 kcal F: 5,33 g GF: 2,39 g C: 29,63 g Z: 7,47 g P: 28,61 g S: 0,38 g B: 2,49 BE	<b>Hirtenrolle mit pikanter Sauce, Balkan Gemüse und Reis</b> N: 633,57 kcal F: 26,45 g GF: 10,64 g C: 57,75 g Z: 5,25 g P: 40,53 g S: 0,37 g B: 4,81	<b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b> N: 503,09 kcal F: 14,60 g GF: 9,67 g C: 74,19 g Z: 33,93 g P: 17,36 g S: 0,46 g B: 6,16 BE	<b>Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Rahmsauce, Broccoli und Nudeln</b> N: 296,03 kcal F: 6,80 g GF: 3,48 g C: 19,10 g Z: 4,55 g P: 38,82 g S: 0,44 g B: 1,59 BE	<b>Backfischfilet mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Blattsalat in Joghurt dressing</b> N: 996,02 kcal F: 12,19 g GF: 6,07 g C: 54,05 g Z: 12,74 g P: 21,29 g S: 1,52 g B: 4,47 BE	<b>Deftiger Steckrüben-Kartoffelstampf mit frischer grober Mettwurst</b> N: 539,32 kcal F: 26,05 g GF: 10,64 g C: 54,05 g Z: 12,74 g P: 21,29 g S: 1,52 g B: 4,47 BE	<b>Jägerpfanne in körniger Senfsauce mit Zwiebeln und Pilzen dazu Bohnengemüse und Salzkartoffeln</b> N: 644,02 kcal F: 30,76 g GF: 9,88 g C: 52,29 g Z: 6,96 g P: 40,84 g S: 0,70 g B: 4,17 BE	
Menü 2:	<b>Rindfleisch gefüllte Tortellini in Sahnesauce</b> N: 865,28 kcal F: 24,18 g GF: 11,85 g C: 126,69 g Z: 3,23 g P: 30,72 g S: 4,55 g B: 10,62 BE	<b>Hähnchenrikadelle mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln</b> 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	<b>Frische grobe Bratwurst mit Bratensauce, Rosenkohl und Salzkartoffeln</b> N: 591,44 kcal F: 33,18 g GF: 15,08 g C: 40,02 g Z: 6,78 g P: 24,82 g S: 1,52 g B: 3,32 BE	<b>Truthahnbratwurst mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln</b> N: 379,55 kcal F: 7,91 g GF: 3,70 g C: 43,82 g Z: 7,07 g P: 31,10 g S: 3,01 g B: 3,64 BE	<b>Putengulasch mit Zwiebeln und Champignons in Rahmsauce, dazu Erbsengemüse und Spätzle</b> N: 505,99 kcal F: 21,84 g GF: 7,76 g C: 30,03 g Z: 3,48 g P: 46,65 g S: 0,99 g B: 2,51 BE	<b>Vegetarische Frühjahrsrolle mit Kräutersauce und Butterreis</b> N: 463,61 kcal F: 7,22 g GF: 3,62 g C: 86,88 g Z: 1,25 g P: 11,96 g S: 0,11 g B: 7,24 BE	<b>Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse in cremiger Kräutersauce</b> N: 423,72 kcal F: 9,85 g GF: 4,43 g C: 66,35 g Z: 5,23 g P: 15,65 g S: 1,06 g B: 5,51 BE	<b>Hähnchenroulade mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln</b> N: 255,19 kcal F: 14,52 g GF: 4,15 g C: 7,54 g Z: 3,43 g P: 22,84 g S: 0,70 g B: 0,63 BE
Menü 3:	<b>Gemüseschnitzel mit Kräutersauce und Reis</b> N: 530,57 kcal F: 15,81 g GF: 4,15 g C: 82,97 g Z: 4,49 g P: 12,34 g S: 1,70 g B: 6,92 BE	<b>Vegetarische Maultaschen auf Tomaten-Gemüseragout mit Schnittlauchsauce</b> N: 882,99 kcal F: 54,05 g GF: 18,07 g C: 57,82 g Z: 7,96 g P: 41,76 g S: 3,54 g B: 4,79 BE	<b>Spaghetti mit Gemüsebolonnese</b> N: 116,51 kcal F: 1,79 g GF: 0,64 g C: 19,03 g Z: 3,72 g P: 5,63 g S: 0,15 g B: 1,58 BE	<b>Blumenkohl-Käse Medaillon mit Petersiliensauce und Salzkartoffeln</b> N: 279,21 kcal F: 7,08 g GF: 4,18 g C: 43,84 g Z: 5,35 g P: 6,49 g S: 0,16 g B: 3,65 BE	<b>Vegetarische Frühjahrsrolle mit Kräutersauce und Butterreis</b> N: 463,61 kcal F: 7,22 g GF: 3,62 g C: 86,88 g Z: 1,25 g P: 11,96 g S: 0,11 g B: 7,24 BE	<b>Gekochte Eier mit Rahmspinat und Kartoffelpüree</b> N: 255,19 kcal F: 14,52 g GF: 4,15 g C: 7,54 g Z: 3,43 g P: 22,84 g S: 0,70 g B: 0,63 BE	<b>Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse in cremiger Kräutersauce</b> N: 423,72 kcal F: 9,85 g GF: 4,43 g C: 66,35 g Z: 5,23 g P: 15,65 g S: 1,06 g B: 5,51 BE	<b>Gekochte Eier mit Rahmspinat und Kartoffelpüree</b> N: 255,19 kcal F: 14,52 g GF: 4,15 g C: 7,54 g Z: 3,43 g P: 22,84 g S: 0,70 g B: 0,63 BE
Dessert:	<b>Schokoladenpudding</b> 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	<b>Heidelbeerquark</b> 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	<b>Vanillejoghurt</b> 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	<b>Milchreis- Dessert</b> N: 597,1 kcal F: 1,25 g GF: 0,13 g C: 11,89 g Z: 4,13 g P: 0,13 g S: 0,11 g B: 0,99 BE	<b>Fruchtcocktail</b> N: 357,08 kcal F: 31,75 g GF: 13,08 g C: 0,33 g Z: 0,32 g P: 16,38 g S: 2,39 g B: 0,03 BE	<b>Kirschjoghurt</b> 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	<b>Kirschjoghurt</b> 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	<b>Vanillepudding</b> N: 145,09 kcal F: 4,17 g GF: 2,76 g C: 22,85 g Z: 14,01 g P: 3,67 g S: 0,19 g B: 1,91 BE

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

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- k Sesam
- z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

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

- Eigenschaften
- ‡ Fructose Malabsorption
- ⚡ Geflügel
- ⌘ Knoblauch
- ⌘ Rindfleisch
- ⌘ Vegetarisch
- ⌘ Schweinefleisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 22.01.2024 an uns zurück!!!