



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

5.02.2024-11.02.2024

KW 6	Montag, 05.02.2024	Dienstag, 06.02.2024	Mittwoch, 07.02.2024	Donnerstag, 08.02.24	Freitag, 09.02.2024	Samstag, 10.02.2024	Sonntag, 11.02.24	
Menü 1:	Deftige Linsensuppe mit Kartoffeln und Rindfleisch N: 419,14 kcal F: 5,43 g GF: 2,06 g C: 52,72 g Z: 4,83 g P: 30,03 g S: 0,29 g B: 4,39 BE & u/g g1 j & u/g g1 j N: 403,67 kcal F: 20,69 g GF: 12,85 g C: 14,09 g Z: 3,60 g P: 20,46 g S: 1,59 g B: 1,17 BE B1	Frische grobe Bratwurst mit Bohnengemüse und Speck-Zwiebel-Kartoffelpüree N: 454,90 kcal F: 6,89 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 + j/kg a g1 a1 N: 614,89 kcal F: 12,27 g GF: 3,70 g C: 50,38 g Z: 12,78 g P: 34,78 g S: 1,38 g B: 4,94 BE	Fruchtiges Hähnchencurry mit Ananas und Reis N: 662,25 kcal F: 34,23 g GF: 11,67 g C: 56,04 g Z: 6,65 g P: 40,23 g S: 2,44 g B: 1,47 BE u/g g N: 621,63 kcal F: 20,07 g GF: 13,09 g C: 55,65 g Z: 7,92 g P: 33,02 g S: 1,65 g B: 4,64 BE	Ostfriesischer Grünkohl mit Kasslernackeln und Salzkartoffeln N: 621,63 kcal F: 20,07 g GF: 13,09 g C: 55,65 g Z: 7,92 g P: 33,02 g S: 1,65 g B: 4,64 BE u/g g N: 662,25 kcal F: 34,23 g GF: 11,67 g C: 56,04 g Z: 6,65 g P: 40,23 g S: 2,44 g B: 1,47 BE	Paniertes Schollenfilet mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Farmersalat N: 396,71 kcal F: 9,96 g GF: 4,80 g C: 41,56 g Z: 3,52 g P: 33,55 g S: 0,47 g B: 3,47 BE j/2 11 ca a1 j/g g1 N: 614,89 kcal F: 12,27 g GF: 3,70 g C: 50,38 g Z: 12,78 g P: 34,78 g S: 1,38 g B: 4,94 BE	Panieretes Schollenfilet mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Farmersalat N: 396,71 kcal F: 9,96 g GF: 4,80 g C: 41,56 g Z: 3,52 g P: 33,55 g S: 0,47 g B: 3,47 BE j/2 11 ca a1 j/g g1 N: 614,89 kcal F: 12,27 g GF: 3,70 g C: 50,38 g Z: 12,78 g P: 34,78 g S: 1,38 g B: 4,94 BE	Kartoffel-Möhrenstumpf mit gebratenem Schweinebauch N: 616,57 kcal F: 60,79 g GF: 25,01 g C: 41,24 g Z: 11,84 g P: 26,81 g S: 0,35 g B: 3,41 BE u/g g1 N: 616,57 kcal F: 60,79 g GF: 25,01 g C: 41,24 g Z: 11,84 g P: 26,81 g S: 0,35 g B: 3,41 BE	Rheinischer Sauerbraten mit Rosinensauce, Apfeirokohl und Serviettenknödeln & u/g 2 c g1 a a1 g1 N: 781,43 kcal F: 29,123 g GF: 12,41 g C: 75,38 g Z: 26,02 g P: 53,00 g S: 2,19 g B: 6,29 BE
Menü 2:	Hähnchenbrustfilet auf buntem Schwarzwurzelragout mit Salzkartoffeln N: 328,49 kcal F: 1,54 g GF: 0,86 g C: 41,44 g Z: 3,72 g P: 34,56 g S: 0,20 g B: 3,45 BE + 1 g g1 N: 556,60 kcal F: 23,91 g GF: 13,21 g C: 36,18 g Z: 2,56 g P: 46,04 g S: 0,86 g B: 3,01 BE & u/g c g a a1 N: 556,60 kcal F: 23,91 g GF: 13,21 g C: 36,18 g Z: 2,56 g P: 46,04 g S: 0,86 g B: 3,01 BE	Rindergeschneitzelte mit Champignons in Bratensauce und Kartoffelröstlinchen N: 556,60 kcal F: 23,91 g GF: 13,21 g C: 36,18 g Z: 2,56 g P: 46,04 g S: 0,86 g B: 3,01 BE & u/g c g a a1 N: 556,60 kcal F: 23,91 g GF: 13,21 g C: 36,18 g Z: 2,56 g P: 46,04 g S: 0,86 g B: 3,01 BE	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Salzkartoffeln und Rote Beete N: 494,36 kcal F: 20,86 g GF: 10,62 g C: 55,18 g Z: 12,56 g P: 20,16 g S: 3,24 g B: 4,59 BE u/g g N: 494,36 kcal F: 20,86 g GF: 10,62 g C: 55,18 g Z: 12,56 g P: 20,16 g S: 3,24 g B: 4,59 BE	Cevapcici mit Djuwetschreis und Krautsalat N: 662,25 kcal F: 34,23 g GF: 11,67 g C: 56,04 g Z: 6,65 g P: 40,23 g S: 2,44 g B: 1,47 BE u/g g N: 662,25 kcal F: 34,23 g GF: 11,67 g C: 56,04 g Z: 6,65 g P: 40,23 g S: 2,44 g B: 1,47 BE	Saftige Frikadelle mir Bratensauce, Lauchgemüse und Salzkartoffeln N: 621,63 kcal F: 20,07 g GF: 13,09 g C: 55,65 g Z: 7,92 g P: 33,02 g S: 1,65 g B: 4,64 BE j/2 11 ca a1 j/g g1 N: 621,63 kcal F: 20,07 g GF: 13,09 g C: 55,65 g Z: 7,92 g P: 33,02 g S: 1,65 g B: 4,64 BE	Saftige Frikadelle mir Bratensauce, Lauchgemüse und Salzkartoffeln N: 621,63 kcal F: 20,07 g GF: 13,09 g C: 55,65 g Z: 7,92 g P: 33,02 g S: 1,65 g B: 4,64 BE j/2 11 ca a1 j/g g1 N: 621,63 kcal F: 20,07 g GF: 13,09 g C: 55,65 g Z: 7,92 g P: 33,02 g S: 1,65 g B: 4,64 BE	Curry- Reispfanne mit AsiaGemüse und Hähnchenfleisch 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 a u/v 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	Gebratenes Putensteak mit Geflügelsauce, Cremekarotten und Salzkartoffeln N: 482,84 kcal F: 14,623 g GF: 3,75 g C: 50,75 g Z: 9,76 g P: 37,97 g S: 0,52 g B: 4,21 BE a u/v N: 482,84 kcal F: 14,623 g GF: 3,75 g C: 50,75 g Z: 9,76 g P: 37,97 g S: 0,52 g B: 4,21 BE
Menü 3:	Vegetarische Maultaschen auf Tomaten-Gemüseragout mit Schnittlauchsauce N: 882,99 kcal F: 54,06 g GF: 16,67 g C: 57,82 g Z: 7,96 g P: 41,76 g S: 3,54 g B: 4,79 BE a u/v j/2 11 ca a1 j/g g1 N: 882,99 kcal F: 54,06 g GF: 16,67 g C: 57,82 g Z: 7,96 g P: 41,76 g S: 3,54 g B: 4,79 BE	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Petersiliensauce und Salzkartoffeln N: 279,21 kcal F: 7,08 g GF: 4,18 g C: 43,84 g Z: 5,35 g P: 8,49 g S: 0,16 g B: 3,65 BE j a g1 N: 279,21 kcal F: 7,08 g GF: 4,18 g C: 43,84 g Z: 5,35 g P: 8,49 g S: 0,16 g B: 3,65 BE	Asiatische Reispfanne mit Süß- Saurer Sauce N: 254,63 kcal F: 2,46 g GF: 0,44 g C: 48,13 g Z: 22,54 g P: 8,70 g S: 1,06 g B: 3,97 BE a u/v = KI/VI N: 254,63 kcal F: 2,46 g GF: 0,44 g C: 48,13 g Z: 22,54 g P: 8,70 g S: 1,06 g B: 3,97 BE	Kartoffelauflauf mit buntem Gemüse in Béchamelsauce gebacken N: 266,55 kcal F: 2,84 g GF: 1,40 g C: 48,86 g Z: 5,17 g P: 9,22 g S: 0,10 g B: 4,06 BE j/2 11 ca a1 N: 266,55 kcal F: 2,84 g GF: 1,40 g C: 48,86 g Z: 5,17 g P: 9,22 g S: 0,10 g B: 4,06 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 a u/v j/2 11 ca a1 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	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 a u/v j/2 11 ca a1 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	Pilzpfanne von frischen Champignons in Cremesauce mit Zwiebeln und Kräutern dazu N: 461,66 kcal F: 27,80 g GF: 17,30 g C: 40,97 g Z: 4,22 g P: 11,44 g S: 0,49 g B: 3,36 BE j/2 11 ca a1 N: 461,66 kcal F: 27,80 g GF: 17,30 g C: 40,97 g Z: 4,22 g P: 11,44 g S: 0,49 g B: 3,36 BE	Vegetarische Bratwurst mit Brauner Sauce, Kaisergemüse und Salzkartoffeln N: 486,88 kcal F: 15,66 g GF: 4,58 g C: 54,90 g Z: 7,88 g P: 22,78 g S: 1,75 g B: 4,56 BE j/2 11 ca a1 N: 486,88 kcal F: 15,66 g GF: 4,58 g C: 54,90 g Z: 7,88 g P: 22,78 g S: 1,75 g B: 4,56 BE
Dessert:	Vanillepudding N: 145,89 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 v j/2 11 g1 N: 145,89 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 v j/2 11 g1 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: 13,06 g C: 0,33 g Z: 0,32 g P: 18,38 g S: 2,39 g B: 0,03 BE u/g z N: 357,06 kcal F: 31,75 g GF: 13,06 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 v j/2 11 g1 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: 1,26 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 34 g g1 N: 59,71 kcal F: 1,26 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	Milchreis- Dessert N: 59,71 kcal F: 1,26 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 34 g g1 N: 59,71 kcal F: 1,26 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: 126,86 kcal F: 0,89 g GF: 0,55 g C: 21,36 g Z: 20,71 g P: 7,48 g S: 0,07 g B: 1,77 BE v j/2 11 g1 N: 126,86 kcal F: 0,89 g GF: 0,55 g C: 21,36 g Z: 20,71 g P: 7,48 g S: 0,07 g B: 1,77 BE	Schokoladenpudding 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 v j/2 11 g1 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

ähwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Proteinhalt

ergene Inhaltsstoffe

- Gluten
- Rooggen
- Hafer
- Eier
- Erdnüsse
- Milch und Milchzueignisse
- Mandel
- Cashewnuss
- Paranuss
- Queensland- / Macadamianuss
- Senf
- Hulsenfrucht
- Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

2 mit Konservierungsstoffen

15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ☛ Geflügel
- ☛ Laktose
- ☛ Rindfleisch
- ☛ Vegan
- ☛ Knoblauch
- ☛ Muskelfleisch
- ☛ Schweinefleisch
- ☛ Vegetarisch

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