



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

26.02.24-03.03.24

KW 9	Montag, 26.02.24	Dienstag, 27.02.24	Mittwoch, 28.02.24	Donnerstag, 29.02.24	Freitag, 01.03.24	Samstag, 02.03.24	Sonntag, 03.03.24
Menü 1:	Eintopf von Kohlrabi und Karotten mit Kartoffeln und Mettbällchen N: 349,47 kcal F: 16,76 g S: 0,23 g B: 2,37 g Z: 11,11 g P: 20,19 g S: 0,23 g B: 2,37 g N: 379,47 kcal F: 17,75 g S: 0,39 g C: 52,05 g Z: 3,81 g P: 37,70 g S: 0,44 g B: 4,29 g	Hirtenrolle mit pikanter Sauce, Balkangemüse und Reis N: 633,57 kcal F: 26,45 g S: 0,10 g C: 57,25 g Z: 5,25 g P: 40,53 g S: 0,37 g B: 4,81 g	Klütje mit Birnen und Vanillesauce N: 545,51 kcal F: 16,14 g S: 0,99 g B: 7,21 g Z: 47,96 g P: 12,82 g S: 0,99 g B: 7,21 g	Hähnchenschnitzel in Knusperpanade mit Rahmsauce, Erbsengemüse und Salzkartoffeln N: 713,82 kcal F: 21,75 g S: 1,28 g B: 4,22 g Z: 3,82 g P: 39,29 g S: 1,28 g B: 4,22 g	Natur gebratenes Seelachsfilet mit Senfsauce, Spinat und Salzkartoffeln N: 583,87 kcal F: 23,91 g S: 0,75 g C: 50,64 g Z: 4,76 g P: 22,74 g S: 0,69 g B: 2,34 g	Deftige Graupensuppe mit Gemüsesstreifen und Pökelfleischlage N: 279,82 kcal F: 8,19 g S: 3,42 g C: 28,21 g Z: 4,76 g P: 22,74 g S: 0,69 g B: 2,34 g	Ostfriesischer Snirfje Braa mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln und Kürbis N: 829,38 kcal F: 17,99 g S: 1,85 g C: 56,65 g Z: 15,01 g P: 53,94 g S: 3,73 g B: 4,72 g
Menü 2:	Hähnchencurry mit Asiagemüse und Reis N: 379,47 kcal F: 17,75 g S: 0,39 g C: 52,05 g Z: 3,81 g P: 37,70 g S: 0,44 g B: 4,29 g	Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Gurkensalat in Jogurtressing N: 614,99 kcal F: 30,94 g S: 1,50 g C: 49,19 g Z: 6,56 g P: 33,46 g S: 2,02 g B: 4,09 g	Hähnchenfrikadelle mit Bratensauce, Balkangemüse und Salzkartoffeln N: 422,00 kcal F: 7,06 g S: 3,43 g C: 57,47 g Z: 7,49 g P: 30,07 g S: 1,32 g B: 4,78 g	Schweinegeschnetzelte s in Rahmsauce mit Zwiebeln und Pilzen dazu Spätzle N: 491,56 kcal F: 30,66 g S: 1,41 g C: 11,50 g Z: 1,03 g P: 28,05 g S: 0,37 g B: 0,96 g	Kohlroulade mit Specksauce und Salzkartoffeln N: 526,10 kcal F: 21,94 g S: 0,53 g C: 51,05 g Z: 6,17 g P: 29,90 g S: 1,79 g B: 4,26 g	Wurstgulasch in pikanter Sauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln N: 491,27 kcal F: 20,87 g S: 0,42 g C: 50,33 g Z: 4,29 g P: 23,89 g S: 1,37 g B: 4,19 g	Gebratenes Putensteak mit Geflügelsauce, Cremekartotten und Salzkartoffeln N: 492,84 kcal F: 14,62 g S: 0,52 g B: 4,21 g Z: 9,76 g P: 37,97 g S: 0,52 g B: 4,21 g
Menü 3:	Gemüsevollkornbratling mit Schnittlauchsauce und Butterreis N: 539,40 kcal F: 16,16 g S: 0,41 g C: 84,12 g Z: 4,62 g P: 12,59 g S: 1,75 g B: 7,01 g	Auflauf von Nudeln und Spinat in cremiger Sahnesauce gebacken N: 389,29 kcal F: 24,02 g S: 1,50 g C: 27,23 g Z: 1,74 g P: 15,53 g S: 0,99 g B: 2,28 g	Mit Pflaumenmus gefüllter Germknödel dazu Vanillesauce N: 669,41 kcal F: 17,99 g S: 0,94 g C: 50,04 g Z: 5,35 g P: 18,22 g S: 1,14 g B: 10,02 g	Vegetarische Frühlingsrolle mit Kräutersauce und Butterreis N: 463,41 kcal F: 7,22 g S: 3,62 g C: 86,88 g Z: 1,25 g P: 11,58 g S: 0,11 g B: 7,24 g	Kartoffelpuffer mit Apfelsmus N: 526,39 kcal F: 21,39 g S: 0,58 g C: 72,56 g Z: 21,13 g P: 9,06 g S: 0,58 g B: 6,04 g	Gekochte Eier in Bechamelsauce mit Salzkartoffeln N: 449,35 kcal F: 20,63 g S: 0,18 g C: 42,53 g Z: 4,52 g P: 22,48 g S: 0,56 g B: 3,55 g	Knuspriges Sellerieschnitzel mit brauner Sauce und Salzkartoffeln N: 194,98 kcal F: 1,76 g S: 0,17 g C: 36,58 g Z: 4,37 g P: 6,21 g S: 0,47 g B: 3,02 g
Dessert:	Nuss- Nougat Pudding N: 663,96 kcal F: 39,11 g S: 23,40 g C: 72,95 g Z: 72,01 g P: 5,40 g S: 0,04 g B: 6,08 g	Buttermilch Dessert N: 130,16 kcal F: 0,58 g S: 0,32 g C: 26,16 g Z: 25,40 g P: 3,87 g S: 0,14 g B: 2,17 g	Pfirsich - Maracuja Joghurt N: 129,87 kcal F: 3,27 g S: 1,96 g C: 19,35 g Z: 19,19 g P: 4,88 g S: 0,13 g B: 1,61 g	Rote Grütze N: 150,47 kcal F: 0,16 g S: 0,03 g C: 34,74 g Z: 14,16 g P: 0,79 g S: 0,01 g B: 2,90 g	Grieis Pudding N: 180,32 kcal F: 3,27 g S: 2,61 g C: 29,44 g Z: 11,14 g P: 5,81 g S: 0,10 g B: 7,45 g	Erdbeerjoghurt N: 129,87 kcal F: 3,27 g S: 1,96 g C: 19,35 g Z: 19,19 g P: 4,88 g S: 0,13 g B: 1,61 g	Panna- Cotta Pudding N: 133,15 kcal F: 4,07 g S: 2,67 g C: 19,91 g Z: 5,21 g P: 3,85 g S: 0,23 g B: 1,66 g

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett CF: 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 Milchzucker
 - i Sellerie
 - k Sesam
 - z Zitrusfrucht

- Zusatzstoffe
- 2 mit Konservierungsstoffen
 - 15 Nitrat/Nitrit

- 9 mit Säuerungsmitteln
- 34 Verdickungsmittel

- Eigenschaften
- ‡ Fructose Malabsorption
- ‡ Knoblauch
- ‡ Rindfleisch
- ‡ Vegetarisch

- ♣ Geflügel
- ‡ Laktose
- ‡ Schweinefleisch

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