



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

11.03.2024-24.03.2024

KW 11	Montag, 11.03.24	Dienstag, 12.03.24	Mittwoch, 13.03.24	Donnerstag, 14.03.24	Freitag, 15.03.24	Samstag, 16.03.24	Sonntag, 17.03.24	
Menü 1:	Deftiger Eintopf von Wachtelbohnen mit frischer grober Mettwurst N: 586,23 kcal F: 28,70 g GF: 10,75 g C: 53,94 g Z: 5,33 g P: 32,12 g S: 1,42 g B: 4,49 BE	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Bratensauce, Sauerkraut und Kartoffelpüree N: 587,69 kcal F: 48,40 g GF: 20,48 g C: 8,68 g Z: 11,81 g P: 28,83 g S: 4,06 g B: 0,72 BE	Milchreis mit Zimt und Zucker 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: 6,18 BE	Hähnchenkeule mit Bratensauce, Cremekarotten und Salzkartoffeln N: 750,98 kcal F: 37,76 g GF: 11,13 g C: 52,91 g Z: 9,84 g P: 46,99 g S: 0,94 g B: 4,39 BE	Matjesstip nach Hausfrauenart mit Apfel, Zwiebeln, Gurke und Salzkartoffeln N: 1049,32 kcal F: 90,70 g GF: 40,70 g C: 46,44 g Z: 7,90 g P: 13,44 g S: 4,46 g B: 3,87 BE	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Kasselereilage N: 363,36 kcal F: 2,97 g GF: 1,17 g C: 47,32 g Z: 8,40 g P: 34,74 g S: 3,46 g B: 3,93 BE	Schweinenackensbraten mit Bratensauce, Rahmkohlraabi und Salzkartoffeln N: 561,05 kcal F: 24,65 g GF: 10,59 g C: 46,46 g Z: 7,13 g P: 37,10 g S: 0,39 g B: 3,87 BE	
Menü 2:	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Rahmsauce, Broccoli und Salzkartoffeln N: 375,21 kcal F: 5,88 g GF: 2,23 g C: 38,42 g Z: 5,80 g P: 40,06 g S: 0,43 g B: 3,19 BE	Curry- Reispfanne mit Asia-Gemüse 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	Saftiges Rindergulasch mit Zwiebeln, Paprika und Pilzen dazu Nudeln N: 327,15 kcal F: 11,87 g GF: 6,27 g C: 17,76 g Z: 1,23 g P: 36,86 g S: 0,26 g B: 1,48 BE	Bratwurst mit pikanter Currysauce, Salzkartoffeln und Krautsalat N: 631,80 kcal F: 36,35 g GF: 11,72 g C: 55,87 g Z: 18,76 g P: 18,89 g S: 6,22 g B: 4,65 BE	Grüne Bohnenpfanne mit Rinderhack, Kirschtomaten und Kartoffelwürfeln N: 348,12 kcal F: 14,60 g GF: 6,44 g C: 26,76 g Z: 5,46 g P: 26,31 g S: 0,15 g B: 2,23 BE	Gekochtes Pökelfleisch mit Meerrettichsauce, Salzkartoffeln und Rote Beete N: 497,81 kcal F: 15,9 g GF: 8,50 g C: 51,72 g Z: 13,71 g P: 33,80 g S: 8,42 g B: 4,30 BE	Hähnchenroulade mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln N: 644,42 kcal F: 30,76 g GF: 11,91 g C: 50,20 g Z: 7,09 g P: 40,64 g S: 0,70 g B: 4,17 BE	
Menü 3:	Gebratene Gemüsekardelle mit brauner Sauce und Kartoffelpüree N: 266,58 kcal F: 10,59 g GF: 2,34 g C: 34,64 g Z: 3,51 g P: 71,2 g S: 1,60 g B: 2,89 BE	Nudeln mit Tomatensauce N: 118,07 kcal F: 2,07 g GF: 0,74 g C: 20,09 g Z: 0,79 g P: 4,48 g S: 0,15 g B: 1,68 BE	Bunte Reispfanne mit Kräutersauce N: 313,59 kcal F: 6,10 g GF: 3,33 g C: 55,86 g Z: 3,74 g P: 7,97 g S: 0,13 g B: 4,65 BE	Apfel und Zimt gefüllter Pfannkuchen mit Vanillesauce N: 952,03 kcal F: 37,88 g GF: 10,52 g C: 127,04 g Z: 60,39 g P: 24,30 g S: 0,71 g B: 10,58 BE	Kartoffelauflauf mit Blumenkohl in Bechamelsauce gebacken N: 251,98 kcal F: 2,86 g GF: 1,39 g C: 45,22 g Z: 4,27 g P: 9,20 g S: 0,11 g B: 3,76 BE	Grießbrei mit Kirschkompott N: 370,74 kcal F: 9,52 g GF: 6,12 g C: 57,60 g Z: 35,76 g P: 11,76 g S: 0,29 g B: 4,80 BE	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Butterreis N: 262,18 kcal F: 1,45 g GF: 0,50 g C: 54,08 g Z: 6,13 g P: 7,06 g S: 0,11 g B: 4,51 BE	
Dessert:	Panna- Cotta Pudding N: 133,15 kcal F: 4,07 g GF: 2,67 g C: 19,91 g Z: 5,21 g P: 3,85 g S: 0,23 g B: 1,66 BE	Erdbeerjoghurt 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	Grieß Pudding N: 180,32 kcal F: 4,15 g GF: 2,61 g C: 29,44 g Z: 11,14 g P: 5,81 g S: 0,10 g B: 2,45 BE	Schokoladenkuchen mit Cremefüllung N: 237,23 kcal F: 12,20 g GF: 6,53 g C: 25,86 g Z: 12,35 g P: 5,73 g S: 0,14 g B: 2,16 BE	Pfirsich - Maracuja Joghurt 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	Grießbrei mit Kirschkompott N: 370,74 kcal F: 9,52 g GF: 6,12 g C: 57,60 g Z: 35,76 g P: 11,76 g S: 0,29 g B: 4,80 BE	Buttermilch Dessert N: 130,16 kcal F: 0,58 g GF: 0,32 g C: 26,16 g Z: 25,40 g P: 3,87 g S: 0,14 g B: 2,17 BE	Nuss- Nougat Pudding N: 663,96 kcal F: 39,11 g GF: 23,40 g C: 72,95 g Z: 72,01 g P: 5,40 g S: 0,04 g B: 6,08 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	Zusatzstoffe
a Gluten	2 mit Konservierungsstoffen
a3 Gerste (Malz)	9 mit Säuerungsmitteln
c Eier	34 Verdickungsmittel
g Milch und Milcherzeugnisse	
j Sellerie	
k Sesam	
z Zitrusfrucht	
	<ul style="list-style-type: none"> ♣ Fructose Malabsorption ♣ Geflügel ♣ Knoblauch ♣ Laktose ♣ Rindfleisch ♣ Schweinefleisch ♣ Vegetarisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 04.03.2024 an uns zurück!!!