



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

18.03.2024-24.03.2024

KW 12	Montag, 18.03.2024	Dienstag, 19.03.2024	Mittwoch, 20.03.2024	Donnerstag, 21.03.2024	Freitag, 22.03.2024	Samstag, 23.03.2024	Sonntag, 24.03.2024	
Menü 1:	Deftige Erbsensuppe mit Bockwurst N: 384,86 kcal F: 21,13 g GF: 7,67 g C: 29,15 g Z: 4,65 g P: 18,88 g S: 1,54 g B: 2,42 BE	Cevapcici mit Djuwtschreis und Krautsalat N: 696,25 kcal F: 34,23 g GF: 11,67 g C: 56,04 g Z: 6,65 g P: 40,25 g S: 2,44 g B: 4,67 BE	Nudeln mit Rinderhackfleischsauce und Gurkensalat in Sahne N: 376,54 kcal F: 18,61 g GF: 8,00 g C: 22,25 g Z: 3,15 g P: 29,77 g S: 0,19 g B: 1,86 BE	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Rahmsauce, Broccoli und Salzkartoffeln N: 375,21 kcal F: 5,86 g GF: 3,23 g C: 38,42 g Z: 5,80 g P: 40,06 g S: 0,43 g B: 3,19 BE	Backfischfilet mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Blattsalat in Joghurt dressing N: 496,02 kcal F: 12,19 g GF: 6,07 g C: 52,23 g Z: 4,18 g P: 42,29 g S: 1,48 g B: 4,35 BE	Deftiger Steckrüben-Kartoffelstampf mit frischer grober Mettwurst 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	Deftiger Steckrüben-Kartoffelstampf mit frischer grober Mettwurst 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	Schweineroulade mit Bratensauce, bunter Gemüsemischung und Salzkartoffeln N: 639,31 kcal F: 33,45 g GF: 14,10 g C: 51,39 g Z: 7,15 g P: 32,30 g S: 2,09 g B: 4,27 BE
Menü 2:	Hähnchennuggets mit Tomatensauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln N: 635,59 kcal F: 19,76 g GF: 6,92 g C: 78,46 g Z: 8,21 g P: 33,88 g S: 1,23 g B: 6,52 BE	Frische grobe Bratwurst mit Rosenkohl und Salzkartoffeln N: 561,44 kcal F: 33,19 g GF: 15,06 g C: 40,02 g Z: 6,78 g P: 24,82 g S: 1,52 g B: 3,32 BE	Hähnchenfrkadele mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln 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	Tortellini mit Käsefüllung und Kochschinkenwürfeln in cremiger Sauce N: 70,99 kcal F: 11,26 g GF: 4,70 g C: 136,96 g Z: 2,65 g P: 28,16 g S: 0,65 g B: 11,42 BE	Truthahnbratwurst mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln N: 379,55 kcal F: 7,97 g GF: 4,12 g C: 43,82 g Z: 7,07 g P: 31,10 g S: 3,01 g B: 3,64 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	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	Putengulasch mit Zwiebeln und Champignons in Rahmsauce, dazu Erbsengemüse und Spätzle N: 505,99 kcal F: 21,04 g GF: 7,76 g C: 30,03 g Z: 3,48 g P: 46,65 g S: 0,59 g B: 2,51 BE
Menü 3:	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce und Reis 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	Vegetarische Maultaschen auf Tomaten-Gemüseragout mit Schnittlauchsauce N: 882,99 kcal F: 54,06 g GF: 16,67 g C: 57,62 g Z: 7,96 g P: 41,76 g S: 3,54 g B: 4,79 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelsmus N: 526,39 kcal F: 21,39 g GF: 9,13 g C: 72,66 g Z: 21,13 g P: 9,06 g S: 0,58 g B: 6,04 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: 6,49 g S: 0,16 g B: 3,65 BE	Vegetarische Frühlingssrolle mit Kräutersauce und Butterreis N: 463,81 kcal F: 7,22 g GF: 3,62 g C: 86,88 g Z: 1,25 g P: 11,58 g S: 0,11 g B: 7,24 BE	Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse in cremiger Kräutersauce N: 433,72 kcal F: 9,85 g GF: 4,43 g C: 66,35 g Z: 5,23 g P: 15,65 g S: 1,08 g B: 5,51 BE	Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse in cremiger Kräutersauce N: 433,72 kcal F: 9,85 g GF: 4,43 g C: 66,35 g Z: 5,23 g P: 15,65 g S: 1,08 g B: 5,51 BE	Gekochte Eier mit Rahmspinat und Kartoffelpüree N: 255,19 kcal F: 4,52 g GF: 4,15 g C: 7,54 g Z: 3,49 g P: 22,84 g S: 0,70 g B: 6,63 BE
Dessert:	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	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	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: 8,09 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: 8,03 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	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	Vanillepudding N: 145,09 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

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
- a2 Roggen
- a4 Hafer
- c Eier
- e Erdnüsse
- g Milch und Milchzucker
- h1 Mandel
- h4 Cashewnuss
- h6 Paranuss
- h8 Queensland-/ Macadamianuss
- j Senf
- y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen

15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ☞ Geflügel
- ☞ Knoblauch
- ☞ Muskelfleisch
- ☞ Rindfleisch
- ☞ Schweinefleisch
- ☞ Vegetarisch

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