



Kreisverband  
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

25.03.2024-31.03.2024

KW 13	Montag, 25.03.24	Dienstag, 26.03.24	Mittwoch, 27.03.24	Donnerstag, 28.03.24	Freitag, 29.03.24	Samstag, 30.03.24	Sonntag, 31.03.24
Menü 1:	<b>Deftige Linsensuppe mit Kartoffeln und Rindfleisch</b> N: 419,14 kcal F: 5,43 g GF: 2,05 g C: 57,72 g Z: 4,83 g P: 38,03 g S: 0,29 g B: 4,38 BE	<b>Frische grobe Bratwurst mit Bohnengemüse und Speck-Zwiebel- Kartoffelpüree</b> N: 403,67 kcal F: 29,69 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	<b>Milchreis mit heißen Kirschen</b> N: 629,20 kcal F: 15,00 g GF: 9,76 g C: 102,80 g Z: 61,74 g P: 18,08 g S: 0,47 g B: 8,56 BE	<b>Fruchtiges Hähnchencurry mit Ananas und Reis</b> N: 454,90 kcal F: 6,63 g GF: 3,58 g C: 62,70 g Z: 13,14 g P: 3,42 g S: 0,27 g B: 3,22 BE	<b>Pochiertes Seelachsfilet mit Senfsauce auf Gemüsestreifen mit Salzkartoffeln</b> N: 550,11 kcal F: 1,19 g GF: 0,61 g C: 48,53 g Z: 5,28 g P: 37,25 g S: 1,17 g B: 4,03 BE	<b>Kartoffel-Möhrenstampf mit gebratenem Schweinebauch</b> N: 816,57 kcal F: 60,79 g GF: 25,01 g C: 41,24 g Z: 11,94 g P: 26,81 g S: 0,35 g B: 3,41 BE	<b>Rheinischer Sauerbraten mit Rosinensauce, Apfelfleisch und Serviettenknödeln</b> N: 781,43 kcal F: 29,12 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:	<b>Hähnchenbrustfilet auf buntem Schwarzwurzelragout mit Salzkartoffeln</b> N: 316,49 kcal F: 1,54 g GF: 0,38 g C: 41,44 g Z: 3,72 g P: 34,56 g S: 0,20 g B: 3,45 BE	<b>Cevapcici mit Djuwitschreis und Krautsalat</b> 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: 2,46 g B: 4,67 BE	<b>Rindergeschmetzeltes mit Champignons in Bratensauce und Kartoffelröstlinchen</b> N: 555,90 kcal F: 23,91 g GF: 13,21 g C: 36,18 g Z: 2,58 g P: 46,04 g S: 0,86 g B: 3,01 BE	<b>Königsberger Klöße in Kapernsauce mit Salzkartoffeln und Rote Beete</b> N: 494,36 kcal F: 20,86 g GF: 10,62 g C: 55,18 g Z: 12,58 g P: 20,16 g S: 3,24 g B: 4,59 BE	<b>Saftige Frikadelle mir Bratensauce, Lauchgemüse und Salzkartoffeln</b> N: 621,83 kcal F: 28,07 g GF: 13,09 g C: 55,85 g Z: 7,92 g P: 33,02 g S: 1,65 g B: 4,64 BE	<b>Curry- Reispfanne mit Aisagemüse und Hähnchenfleisch</b> 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	<b>Hähnchenfiletspließ mit Geflügelsauce, Maisgemüse und Salzkartoffeln</b> N: 501,08 kcal F: 3,70 g GF: 0,76 g C: 75,70 g Z: 2,69 g P: 38,96 g S: 0,34 g B: 6,30 BE
Menü 3:	<b>Vegetarische Maultaschen auf Tomaten- Gemüseragout mit Schnittlauchsauce</b> N: 882,99 kcal F: 54,06 g GF: 18,67 g C: 57,62 g Z: 7,96 g P: 41,76 g S: 3,54 g B: 4,79 BE	<b>Blumenkohl- Käse Madailion mit Petersiliensauce und Salzkartoffeln</b> N: 279,21 kcal F: 7,06 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	<b>Asiatische Reispfanne mit Süß-Saurer Sauce</b> N: 254,63 kcal F: 2,48 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	<b>Kartoffelauf mit buntem Gemüse in Bechamelsauce gebacken</b> N: 266,55 kcal F: 2,86 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	<b>Mit Frischkäse gefüllte Kartoffeltaschen, Kräutersauce und Schwarzwurzelgemüse</b> N: 467,53 kcal F: 28,24 g GF: 14,14 g C: 34,00 g Z: 3,81 g P: 18,34 g S: 0,61 g B: 2,82 BE	<b>Vegetarische Bratwurst mit brauner Sauce, Kaisergemüse und Salzkartoffeln</b> N: 558,58 kcal F: 15,65 g GF: 4,58 g C: 54,90 g Z: 7,88 g P: 22,76 g S: 1,75 g B: 4,56 BE	<b>Pilzpfanne von frischen Champignons in Cremesauce mit Zwiebeln und Kräutern dazu Kartoffelröstlinchen</b> N: 461,65 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
Dessert:	<b>Vanillepudding</b> N: 145,69 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	<b>Kirschjoghurt</b> N: 128,87 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>Fruchtcocktail</b> 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: 0,09 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: 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: 0,99 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>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

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

Allergene Inhaltsstoffe

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

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ‡ Fructose Malabsorption
- ☞ Knoblauch
- ☞ Rindfleisch
- ☞ Vegetarisch

☛ Geflügel

- ☛ Laktose
- ☛ Schweinefleisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 18.03.2024 an uns zurück!!!