



Kreisverband
Norden e. V.

Tel: 04931 / 3839

5.04.2024-21.04.2024

KW 16	Montag, 15.04.24	Dienstag, 16.04.24	Mittwoch, 17.04.24	Donnerstag, 18.04.24	Freitag, 19.04.24	Samstag, 20.04.24	Sonntag, 21.04.24
Menü 1:	Eintopf von Kohlrabi und Karotten mit Kartoffeln und Mettbällchen N: 349,47 kcal F: 16,76 g GF: 10,84 g C: 57,75 g Z: 11,11 g P: 20,19 g S: 0,23 g B: 2,37 BE	Hirtenrolle mit pikanter Sauce, Balkangemüse und Reis N: 633,57 kcal F: 26,45 g GF: 10,84 g C: 57,75 g Z: 5,25 g P: 40,53 g S: 0,37 g B: 4,81 BE	Tortellini mit Käsefüllung und Kochschinkenwürfeln in cremiger Sauce N: 770,99 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	Hähnchenschnitzel in Knusperpanade mit Rahmsauce, Erbsengemüse und Salzkartoffeln N: 713,82 kcal F: 21,79 g GF: 8,74 g C: 90,12 g Z: 5,25 g P: 37,12 g S: 1,13 g B: 7,51 BE	Natur gebratenes Seelachsfilet mit Senfsauce, Spinat und Salzkartoffeln N: 583,87 kcal F: 23,91 g GF: 7,52 g C: 50,64 g Z: 3,82 g P: 39,29 g S: 1,28 g B: 4,22 BE	Deftige Graupensuppe mit Gemüstreifen und Pökelfleischeinlage N: 533,19 kcal F: 11,99 g GF: 3,74 g C: 28,21 g Z: 4,76 g P: 22,74 g S: 3,89 g B: 2,34 BE	Ostfrischer Snirfje Braa mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln und Kürbis N: 829,38 kcal F: 42,47 g GF: 17,65 g C: 56,65 g Z: 15,01 g P: 53,94 g S: 3,73 g B: 4,72 BE
Menü 2:	Hähnchencurry mit Asiangemüse und Reis N: 379,47 kcal F: 1,75 g GF: 0,39 g C: 52,05 g Z: 3,81 g P: 37,70 g S: 0,44 g B: 4,29 BE	Schlemmerfilet "Bordéaise" mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Gurkensalat in Joghurtressing N: 614,99 kcal F: 30,94 g GF: 15,00 g C: 49,19 g Z: 6,56 g P: 33,46 g S: 2,02 g B: 4,09 BE	Hähnchenfrikadelle mit Bratensauce, Balkangemüse und Salzkartoffeln N: 422,00 kcal F: 7,06 g GF: 3,43 g C: 57,47 g Z: 7,49 g P: 30,07 g S: 1,32 g B: 4,78 BE	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce mit Zwiebeln und Pilzen dazu Spätzle N: 431,56 kcal F: 30,66 g GF: 14,11 g C: 11,50 g Z: 1,03 g P: 28,05 g S: 0,37 g B: 9,96 BE	Kohlroulade mit Specksauce Salzkartoffeln N: 526,10 kcal F: 11,54 g GF: 5,30 g C: 51,05 g Z: 6,17 g P: 23,90 g S: 1,79 g B: 4,26 BE	Wurstgulasch in pikanter Sauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln N: 491,27 kcal F: 20,87 g GF: 8,42 g C: 50,33 g Z: 4,29 g P: 23,89 g S: 1,37 g B: 4,19 BE	Gebratenes Putensteak mit Geflügelsauce, Cremekartoffeln und Salzkartoffeln N: 492,84 kcal F: 14,62 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:	Gemüsevollkornbratling mit Schnittlauchsauce und Butterreis N: 539,40 kcal F: 16,16 g GF: 4,18 g C: 84,12 g Z: 4,62 g P: 12,59 g S: 1,75 g B: 7,01 BE	Nudeln mit Tomatensauce N: 122,00 kcal F: 2,28 g GF: 0,87 g C: 20,49 g Z: 1,00 g P: 4,58 g S: 0,18 g B: 1,71 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	Vegetarische Frühingsrolle mit Kräutersauce und Butterreis N: 463,81 kcal F: 7,22 g GF: 3,02 g C: 86,88 g Z: 1,25 g P: 11,58 g S: 0,11 g B: 7,24 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelmus N: 526,39 kcal F: 21,53 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	Gekochte Eier in Béchamelsauce mit Salzkartoffeln N: 449,35 kcal F: 20,63 g GF: 8,18 g C: 42,53 g Z: 4,52 g P: 22,48 g S: 0,56 g B: 3,55 BE	Knuspriges Sellerieschnitzel mit brauner Sauce und Salzkartoffeln N: 194,98 kcal F: 1,75 g GF: 1,04 g C: 36,58 g Z: 4,37 g P: 6,21 g S: 0,47 g B: 3,02 BE
Dessert:	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	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	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	Rote Grütze N: 150,47 kcal F: 0,16 g GF: 0,03 g C: 34,74 g Z: 14,16 g P: 0,79 g S: 0,01 g B: 2,90 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	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	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

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Brotinheit
 Ergänzende Inhaltsstoffe
 3 Gerste (Malz) a1 Weizen a4 Hafer d Fisch g1 Milchzucker g Senf z Zitrusfrucht
 Zusatzstoffe
 2 mit Konservierungsstoffen 15 Nitrat/Nitrit
 9 mit Säuerungsmitteln 34 Verdickungsmittel
 † Fructose Malabsorption ‡ Knoblauch † Rindfleisch † Vegetarisch
 † Geflügel † Laktose † Schweinefleisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 25.03.2024 an uns zurück!!!