



Menüservice Essen auf Rädern

je 10g (K) Kohlenhydrate = 1BE



Name / Vorn.

Anschrift:

Tel.: _____ Tour: _____

KW	Menü 1 Mo-Fr mit Dessert	Menü 2 Mo-Fr mit Dessert	Menü 3 Mo-Fr mit Dessert	Menü 4 Mo-Fr mit Dessert
11	5,30 €	6,25 €	6,25 €	6,25 €
Mo	Eier gekocht ⁷ Senfsoße ^{4,7} Romanesco Gemüse Dampfkartoffeln ⁷ Vanillepudding	Schweinerahmgeschnitzeltes Zür.Art ⁷ Erbsengemüse ⁷ Reis 100g ⁷ Vanillepudding (mS)	Bohnensuppe Weiß veget. ⁷ Brot Vanillepudding	Salatteller -Thunfisch ⁷ Dressing French Brötchen Vanillepudding
15.3	576,3 kcal Energie (Kilokalorien) 26,9 g Eiweiß (Protein) 27,6 g Fett 52 g Kohlenhydrate 2420,9 kJ Energie (Kilojoule) 2,9 g Wasserlösliche Ballaststoffe	600,4 kcal Energie (Kilokalorien) 31,2 g Eiweiß (Protein) 25,9 g Fett 60,1 g Kohlenhydrate 2514,7 kJ Energie (Kilojoule) 9,08 g Wasserlösliche Ballaststoffe	380,8 kcal Energie (Kilokalorien) 15,2 g Eiweiß (Protein) 4,9 g Fett 67,5 g Kohlenhydrate 1596,3 kJ Energie (Kilojoule) 2,6 g Wasserlösliche Ballaststoffe	1229,7 kcal Energie (Kilokalorien) 35 g Eiweiß (Protein) 92 g Fett 63,8 g Kohlenhydrate 5149 kJ Energie (Kilojoule)
Di	Pangasiusfischfilet natur Curcumasose ^{4,7} Bunte Karottenscheiben ⁷ Reis 100g ⁷ Zimt Pflaumen Joghurt	Mettenden Grünkohl ⁷ Dampfkartoffeln ⁷ Zimt Pflaumen Joghurt (mS)	Chili sin Carne veget. ⁷ Reis ⁷ Chinakohlsalat Dress.1000island ^{3,4,7} Zimt Pflaumen Joghurt	Salatteller Di.Pute-Mozza ⁷ Dressing Kräutercremig ⁴ Brötchen Zimtpflaumengrütze ⁷
16.3	519,1 kcal Energie (Kilokalorien) 27,1 g Eiweiß (Protein) 20,4 g Fett 54,9 g Kohlenhydrate 2174,7 kJ Energie (Kilojoule)	725,8 kcal Energie (Kilokalorien) 30,8 g Eiweiß (Protein) 48,8 g Fett 40,2 g Kohlenhydrate 3038,7 kJ Energie (Kilojoule)	559,2 kcal Energie (Kilokalorien) 27,1 g Eiweiß (Protein) 8,1 g Fett 91,2 g Kohlenhydrate 2337,9 kJ Energie (Kilojoule)	446,2 kcal Energie (Kilokalorien) 15,9 g Eiweiß (Protein) 13 g Fett 64,1 g Kohlenhydrate 1854,1 kJ Energie (Kilojoule)
Mi	Schweinesteak in Soße verteilen Apfel-Salbeisoße ⁷ Mangoldgemüse ^{4,7} Nudeln Fetuccini/Bandnudel gekocht Fruchtcocktail ⁷ (mS)	Kräuterquark ⁷ Dampfkartoffeln ⁷ Karottensalat natur Fruchtcocktail ⁷	Kartoffelkräutertaschen Gemüserahmsoße ^{4,7} Karottensalat natur Fruchtcocktail ⁷	Salatteller Mi Feta ⁷ Dress.1000island ^{3,4,7} Brötchen Fruchtcocktail ⁷
17.3	486,8 kcal Energie (Kilokalorien) 34,6 g Eiweiß (Protein) 13 g Fett 55,4 g Kohlenhydrate 2040,8 kJ Energie (Kilojoule)	442,8 kcal Energie (Kilokalorien) 34,7 g Eiweiß (Protein) 4,1 g Fett 62,1 g Kohlenhydrate 2,8 g Kohlenhydrate	503,2 kcal Energie (Kilokalorien) 9,4 g Eiweiß (Protein) 24,8 g Fett 57,4 g Kohlenhydrate 2105,7 kJ Energie (Kilojoule)	254,5 kcal Energie (Kilokalorien) 5 g Eiweiß (Protein) 4,3 g Fett 46,9 g Kohlenhydrate
Do	Quark-Grießauflauf ^{4,7} Erdbeersoße Waldfruchtjoghurt	Rinderfleischkäse Bratensoße Rahmwirsing ⁷ Dampfkartoffeln ⁷ Waldfruchtjoghurt	Tortellini Vegetarisch HG Tomatensahnesoße ⁷ Rohkost-Mixsalat Waldfruchtjoghurt	Salatteller Do.Pute-Cham ⁷ Kräuterdressing ⁴ Brötchen Waldfruchtjoghurt
18.3	651,7 kcal Energie (Kilokalorien) 38,5 g Eiweiß (Protein) 19,1 g Fett 77,1 g Kohlenhydrate 2730,1 kJ Energie (Kilojoule)	576,8 kcal Energie (Kilokalorien) 23,9 g Eiweiß (Protein) 35,3 g Fett 39,9 g Kohlenhydrate 2412,8 kJ Energie (Kilojoule)	565,1 kcal Energie (Kilokalorien) 20,6 g Eiweiß (Protein) 17,9 g Fett 79,6 g Kohlenhydrate 2368,4 kJ Energie (Kilojoule)	499,7 kcal Energie (Kilokalorien) 21 g Eiweiß (Protein) 17 g Fett 51,9 g Kohlenhydrate
Fr	Gefüllter Schweinerücken ⁴ Kümmelsoße ³ Rahmschwarzwurzeln ^{4,7} Spätzle 120g Tagesdessert	Fischfilet "Müllerin" Remoulade ⁷ Dampfkartoffeln ⁷ Eisb.-Radicchiosalat Dill-Senf-Dressing ^{4,7}	Bärlauchsoße ^{4,7} Brezenknödel Käseknödel Spinatknödel Rotkrautsalat	Salatteller Fr. Mozzarella Dill-Senf-Dressing ^{4,7} Brötchen Tagesdessert
19.3	717,4 kcal Energie (Kilokalorien) 49,8 g Eiweiß (Protein) 29 g Fett 60,3 g Kohlenhydrate 3007,9 kJ Energie (Kilojoule)	645,4 kcal Energie (Kilokalorien) 23,9 g Eiweiß (Protein) 36,8 g Fett 51,2 g Kohlenhydrate 2705,3 kJ Energie (Kilojoule)	449,7 kcal Energie (Kilokalorien) 12,7 g Eiweiß (Protein) 23,3 g Fett 44,5 g Kohlenhydrate 1884,4 kJ Energie (Kilojoule)	625 kcal Energie (Kilokalorien) 20,3 g Eiweiß (Protein) 32,9 g Fett 57,6 g Kohlenhydrate
Sa	Rindfleischbolognese ⁷ Gnocchinudeln	Westf. Möhreintopf ⁷ Fleischklößchen	Westf.veget.Möhreint. ^{4,7}	
20.3	241,5 kcal Energie (Kilokalorien) 12,8 g Eiweiß (Protein) 11 g Fett 22,7 g Kohlenhydrate 1013 kJ Energie (Kilojoule)	307,5 kcal Energie (Kilokalorien) 15,5 g Eiweiß (Protein) 12,5 g Fett 32,3 g Kohlenhydrate 1288,5 kJ Energie (Kilojoule)	119,9 kcal Energie (Kilokalorien) 3,4 g Eiweiß (Protein) 3,8 g Fett 17,2 g Kohlenhydrate 501,9 kJ Energie (Kilojoule)	
So	Lamm-Hacksteak Estragonsoße Kohlrabigemüse ^{4,7} Salzkartoffeln ⁷	Geflügel Cordon bleu ⁵ Estragonsoße Leipziger Allerlei ⁷ Stampfkartoffel	Apfelasagne ⁷ Vanillesoße ⁷	
21.3	232,5 kcal Energie (Kilokalorien) 9,9 g Eiweiß (Protein) 5,7 g Fett 34,2 g Kohlenhydrate 972,9 kJ Energie (Kilojoule)	363 kcal Energie (Kilokalorien) 43,2 g Eiweiß (Protein) 9,6 g Fett 24,6 g Kohlenhydrate 1532,1 kJ Energie (Kilojoule)	689,7 kcal Energie (Kilokalorien) 15,7 g Eiweiß (Protein) 16,3 g Fett 124 g Kohlenhydrate 2897 kJ Energie (Kilojoule)	

Menü	1	2	3	4
Mo				
15.3				
Di				
16.3				
Mi				
17.3				
Do				
18.3				
Fr				
19.3				
Sa				
20.3				
So				
21.3				

Bei der Nährwertberechnung ist in den Menüs bereits das Dessert eingerechnet. Kcal = Kalorien / E = Eiweiß / F = Fett / K = Kohlenhydrate

1=mit Geschmacksverstärker (n) 2=mit Farbstoff (en) 3=mit Süßungsmittel 4=mit Antioxidationsmittel 5=mit Konservierungsstoff (en) 6=mit Milcheiweiß 7=mit Schwärzungsmitteln 8=mit Schwärzungsmitteln 9=mit Schwefeldioxid 10=gewachst 11=koffeinhaltig 12=enthält eine Phenylalaminquelle 13=chininhaltig 14=mit Taurin 15=Glu



EVIM Cook & Chill Küche
(Schluckerstiftung)
65795 Hattersheim.

"Essen auf Rädern"
65719 Hofheim,
Burgstraße 28
Tel.: 06192 966561



SENIOREN
NACHBARSCHAFTS
HILFE

16=Krebstiere 17=Ei 18=Fisch 19=Erdnüsse 20=Soja 21=Milch/Lactose 22=Schalenfrüchte 23=Sellerie 24=Senf 25=Sesam 26=Sulfite 27=Lupinen

Für Kunden mit Schluckbeschwerden, kann auch passiertes Essen bestellt werden!

Dürerstr.25; 06190 899861

mb@snh-hofheim.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Wir wünschen guten Appetit!