



SENIOREN
NACHBARSCHAFTS
HILFE



Menüservice "Essen auf Rädern"

Tel. 06192 966 561, essen@snh-hofheim.de

Name _____
Tour _____

KW	1 Herzhaft Lecker	2 Fleischlos lecker	3 Süßer Genuss	4 Salatteller	Menü	1	2	3	4
33	7,95 €	7,95 €	7,95 €	6,95 €	Mo				
Mo 11.8	Chili con Carne ¹ Reis Karottensalat natur Bananenjoghurt ^{9, 6} 21,9 g F 100,8 g K 35,6 g E 763,8 kcal	Käsespätzle ^{2, a, aW, c, g, 6} Karottensalat natur Bananenjoghurt ^{9, 6} 43,5 g F 100,9 g K 26,5 g E 916,1 kcal	Pancake ^{a, aW, c, g, 6} Sauerkirschsoße Bananenjoghurt ^{9, 6} 18,8 g F 87,5 g K 16,7 g E 592,5 kcal	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{9, 6} Brötchen ^{a, aW} Bananenjoghurt ^{9, 6} 46,9 g F 60,2 g K 35,2 g E 782,1 kcal	Mo 11.8				
Di 12.8	Hähnchenlasagne ^{9, 6} Tomatensoße Salat SP Romana Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Aprikosengrütze 47,3 g F 63,1 g K 23,9 g E 799,2 kcal	Zucchini gefüllt ^{9, 6} Paprikasoße ³ Kräuterpüree ^{9, 6} Aprikosengrütze 3,8 g F 41,3 g K 6,4 g E 232,3 kcal	Quark-Grieß-Apfel-Auflauf ^{a, aW, c, g, 6, 12} Vanillesoße ^{9, 6} Aprikosengrütze 18,7 g F 84,3 g K 30,8 g E 640,2 kcal	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Aprikosengrütze 8,9 g F 55,5 g K 10,4 g E 359,6 kcal	Di 12.8				
Mi 13.8	Geflügelbratwurst Bratensoße ^{2, 4, l} Kartoffel-Gurken-Salat ^j Götterspeise ² 34,1 g F 47,3 g K 14,5 g E 557,8 kcal	Gemüsebolognese ^{f, i} Nudeln Fusilli Bio ^a Eisbergsalat 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Götterspeise ² 8,1 g F 62,1 g K 10,8 g E 374,5 kcal	Germknödel-Pflaume ^{a, aW} Vanilleohnsoße ^{9, 6} Götterspeise ² 25,2 g F 75,4 g K 11,6 g E 575,5 kcal	Salatteller mit Feta ⁹ 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Götterspeise ² 5,9 g F 48,1 g K 4,4 g E 268,5 kcal	Mi 13.8				
Do 14.8	Kalbsfrikassee ^{9, 6} Salzkartoffeln Mischsalat Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Pflaumenkompott ⁴ 27,2 g F 51,8 g K 28,8 g E 587,6 kcal	Ratatouillegemüse ^{9, 6} Bärlauchnocken ^{a, g, 6} Mischsalat Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Pflaumenkompott ⁴ 17,3 g F 53,9 g K 6,4 g E 426,7 kcal	Griesschmarrn ^{a, c, g, 6} Pfirsichsoße warm ^a Pflaumenkompott ⁴ 24,3 g F 83,4 g K 16,6 g E 635,7 kcal	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Pflaumenkompott ⁴ 17,4 g F 50,8 g K 18,8 g E 456,6 kcal	Do 14.8				
Fr 15.8	Lachs-Tomaten-Soße ^{d, g, 6} Bandnudeln ^{a, aW} Chinakohlsalat Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Tagesdessert ^{9, 6} 20,5 g F 70 g K 26 g E 588,5 kcal	Gemüseschnitzel ^{a, aH, aW} Rheingauer Soße ^{2, 4, g, l, 6} Spätzle ^{a, aW, c} Chinakohlsalat Kräuterdressing ^{4, j, l} Tagesdessert ^{9, 6} 40,8 g F 105,2 g K 22,3 g E 898,4 kcal	Zwetschgenmaultaschen ^{a, c, g, 6} Zimtsoße ^{9, 6} Tagesdessert ^{9, 6} 18,2 g F 48,2 g K 24,8 g E 465,2 kcal	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{9, 6} 30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal	Fr 15.8				
Sa 16.8	Schnippelbohneentopf ⁱ Speckwürfel ^{4, 5} (mS) 18,4 g F 30,3 g K 16,7 g E 361 kcal	Blumenkohl-Käse-Medaillon ^{a, aW, g, 6} Bärlauchsoße Kartoffelpüree ^{2, g, 6} 17,3 g F 50,6 g K 9,7 g E 408,4 kcal	Apfelstrudel ^{a, aW, c} Vanillesoße ^{9, 6} 32,8 g F 92,3 g K 12,6 g E 724,3 kcal		Sa 16.8				
So 17.8	Schweinerücken gefüllt ^{4, 12} Rahmsoße ^{2, 4, g, l, 6} Mangoldgemüse ^{9, 6} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} 36,1 g F 19,3 g K 26,6 g E 511,7 kcal	Hirtentasche ^{a, aW, c, g, 6} Tomatensoße Napoli ^{9, 6} Reisnudeln ^{a, aW, i} 20,8 g F 52,9 g K 20,7 g E 484,2 kcal	Milchreis ^{9, 6} Beerenfruchtsoße 13,2 g F 77,1 g K 15,7 g E 499,9 kcal		So 17.8				

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 P 8=mit Schwärzungsmitteln 9=mit Schwefeldioxid 10=gewachst 11=koffeinhaltig 12=enthält eine Phenylalaminquelle 13=chininhaltig 14=mit Taurin 15=Glutenhalt 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

je 10g (K) Kohlenhydrate = 1BE

Änderungen vorbehalten!

Guten Appetit!

