



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					
51	8,35 Euro	8,35 Euro	8,35 Euro		Menü	1	2	3	4
Mo 15.12	Deftiger Rindergulasch Apfelrotkohl Kartoffelklöße ^{aW} Mandarinenkompott	Kartoffel-Kürbiskernrösti ^{a, l} Tomaten-Paprikaquark ^{3, g, 6, 12} Brokkoli-Blumenkohlsalat ^{4, l} Mandarinenkompott	Quarkstrudel ^{a, aW, c, g} Vanillesoße ^{g, 6} Mandarinenkompott	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Mandarinenkompott	Mo 15.12				
	15,7 g F 63,6 g K 26,3 g E 516,5 kcal	22,7 g F 63,7 g K 26,9 g E 585,4 kcal	15,6 g F 76,6 g K 19,9 g E 535,7 kcal	44,4 g F 57,6 g K 33 g E 746,7 kcal					
Di 16.12	Mettenden (m S) ¹² Grünkohl ^{4, 5} Dampfkartoffeln Obst - Banane (mS)	Gemüselasagne ^{2, 5, c, g, 6} Tomatensoße Dressing Italian ^{4, j, l} Blattsalat - Mix Obst - Banane	Eierpfannkuchen gefüllt ^{a, aW, c, g, 6} Fruchtsoße Obst - Banane	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Dressing Italian ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Obst - Banane	Di 16.12				
	46,4 g F 52,6 g K 19,7 g E 716,7 kcal	36,9 g F 71,5 g K 21 g E 725,6 kcal	13,6 g F 79,9 g K 7 g E 499,8 kcal	9 g F 63,3 g K 11,1 g E 395,6 kcal					
Mi 17.12	Hähnchenschnitzel ^{a, aW, c} Paprikasoße ³ Erbsengemüse ² Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Vanillequark ^{2, g, 6}	Kartoffeltaschen ^{g, 6} Gemüserahmsoße ^{g, i, 6} Karotten Scheiben Vanillequark ^{2, g, 6}	Apfelküchli ^{a, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Vanillequark ^{2, g, 6}	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Vanillequark ^{2, g, 6}	Mi 17.12				
	22,8 g F 66,3 g K 35,9 g E 635,3 kcal	43 g F 75,1 g K 15,8 g E 773,7 kcal	22,9 g F 73,3 g K 15,2 g E 563,9 kcal	10,1 g F 41,9 g K 10,1 g E 305,2 kcal					
Do 18.12	Kalbsbratwurst Bratensoße ^{2, 4, l} Brokkoligemüse ² Knöpfle Spätzle ^{a, aW, c} Pfirsichgrütze	Bami Goreng (Asiatische Nudel- Gemüse-Pfanne) ^{a, aW, f} Salat SP Eisberg Joghurt dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Pfirsichgrütze	Apfelmus ⁴ Kartoffelpuffer ^{a, aW, c} Salat SP Eisberg 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Pfirsichgrütze	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurt dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Pfirsichgrütze	Do 18.12				
	13,1 g F 63,4 g K 40,2 g E 542,8 kcal	28 g F 82,5 g K 26,4 g E 716,3 kcal	35,5 g F 90,4 g K 9 g E 732,7 kcal	17,3 g F 56,4 g K 18,5 g E 471,1 kcal					
Fr 19.12	Matjesfilet "Hausfrauen Art" ^{2, 3, 4, 5, c, d, g, j, 6} Dampfkartoffeln Birnen-Quittencreme ^{g, 6}	Currygeschnetzeltes ^f Reis Blattsalat - Mix Dressing French ^{g, 6} Birnen-Quittencreme ^{g, 6}	Pfannkuchen-Fluffies ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Birnen-Quittencreme ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Birnen-Quittencreme ^{g, 6}	Fr 19.12				
	50,3 g F 56,2 g K 26,1 g E 795,9 kcal	19 g F 84,3 g K 13,5 g E 570,3 kcal	32 g F 84,1 g K 11,6 g E 683,5 kcal	19,9 g F 56,9 g K 15,5 g E 478,3 kcal					
Sa 20.12	Linseneintopf ⁱ Mini Wiener Würstchen ^{5, i, j} (mS)	Gnocchi ^{2, a, c} Gorgonzolasoße ^{g, 6}	Grießknödel ^{a, c, g, 6} Pflaumenkompott ⁴		Sa 20.12				
	19,5 g F 46,4 g K 26,1 g E 484,4 kcal	16,9 g F 93,7 g K 10,6 g E 579,4 kcal	49,6 g F 58,7 g K 11,3 g E 737,9 kcal						
So 21.12	Spießbraten (m S) ^{4, 5} Malzbiersoße ^{2, a, aG, j} Bohnengemüse natur Kroketten (mS)	Süßkartoffel-Schupfnudeln ^{a, aW} Pilzrahmragout Vegetarisch ^{4, 5, g, 6}	Kaiserschmarrn mit Rosinen ^{a, aW, c, g, 6} Vanille-Apfel-Soße ^{g, 6}		So 21.12				
	27,3 g F 10,5 g K 30,6 g E 561,1 kcal	12,6 g F 78,1 g K 13,6 g E 501,8 kcal	28,6 g F 66,7 g K 19,7 g E 605,8 kcal						

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!

