



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					
1	8,35 Euro	8,35 Euro	8,35 Euro		Menü	1	2	3	4
Mo 29.12	Ungarisches Rindergulasch Nudeln Fusilli Bio ^a Bohnensalat ^{4, l} Zimtpflaumengrütze	Grillkäse ^{a, g} Tomaten-Paprikaquark ^{3, g, 6, 12} Linsengemüse ^l Zimtpflaumengrütze	Pancake ^{a, aW, c, g, 6} Sauerkirschsoße Zimtpflaumengrütze	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Zimtpflaumengrütze	Mo 29.12				
	13,7 g F 59,6 g K 24,7 g E 476,3 kcal	31,7 g F 99 g K 49,7 g E 906,8 kcal	16,2 g F 94,2 g K 14,4 g E 588,2 kcal	44,3 g F 66,9 g K 32,9 g E 777,8 kcal					
Di 30.12	Geflügelbratwurst Geflügelsoße Sauerkraut Dampfkartoffeln Vanillepudding ^{2, g, 6}	Currygeschnetzeltes ^f Reis Blattsalat - Mix Dressing French ^{g, 6} Vanillepudding ^{2, g, 6}	Apfelasagne ^{a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Vanillepudding ^{2, g, 6}	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Vanillepudding ^{2, g, 6}	Di 30.12				
	31,4 g F 41,7 g K 18 g E 529 kcal	19,3 g F 80,2 g K 14 g E 556,7 kcal	17,3 g F 132,5 g K 19,1 g E 772,9 kcal	14,2 g F 51,7 g K 12,7 g E 397,6 kcal					
Mi 31.12	Kohlroulade ^{a, aW} Specksoße ^{4, 5} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Birnenquark ^g	Gemüseschnitzel ^{a, aH, aW} Zwiebelsoße ^{2, 4, l} Salzkartoffeln Birnenquark ^g	Germknödel-Pflaume ^{a, aW} Vanillemohnsoße ^{g, 6} Birnenquark ^g		Mi 31.12				
	21,3 g F 51,3 g K 22,5 g E 501,1 kcal	19,2 g F 86,4 g K 17,9 g E 611,7 kcal	29,4 g F 69,8 g K 17,4 g E 616,7 kcal						
Do 1.1	Wildgulasch Rosenkohl natur Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Karamellpudding ^{g, 6}	Tortelloni Tricolore ^{2, a, aW, c, g, 6} Käsesoße ^{2, 5, a, aW, c, g, 6} Karottensalat natur Karamellpudding ^{g, 6}	Apfelmus ⁴ Kartoffelpuffer ^{a, aW, c} Karamellpudding ^{g, 6}		Do 1.1				
	8,1 g F 51,8 g K 23,7 g E 392,5 kcal	32,9 g F 109,3 g K 31,9 g E 881 kcal	34 g F 87,2 g K 11,6 g E 710,7 kcal						
Fr 2.1	Paniertes Fischfilet ^{1, a, aW, c, d, g, j, 6} Kartoffel-Gurken-Salat ^j Senf-Dill-Remoulade ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Aprikosenquark ^{g, 6}	Rührei ^{c, g, l} Rahmspinat ^{g, 6} Salzkartoffeln Aprikosenquark ^{g, 6}	Zwetschgenmaultaschen ^{a, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6} Aprikosenquark ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Aprikosenquark ^{g, 6}	Fr 2.1				
	47,5 g F 46,7 g K 24,3 g E 722,9 kcal	24,2 g F 41,1 g K 26,5 g E 498 kcal	14,7 g F 41,3 g K 27,8 g E 410,6 kcal	26,8 g F 50,6 g K 19,7 g E 533,2 kcal					
Sa 3.1	Kartoffeleintopf ^{2, i} Mini Wiener Würstchen ^{5, i, j} (mS)	Blumenkohl-Brokkoli-Gratin ^{c, g, 6} Bärlauchsoße ^{a, aW, g, 6} Schwenkkartoffeln	Apfelstrudel ^{a, aW, c} Vanillesoße ^{g, 6}		Sa 3.1				
	18,7 g F 26,7 g K 13,1 g E 332,2 kcal	24,3 g F 49,6 g K 22,9 g E 520,8 kcal	31,2 g F 85,4 g K 11,1 g E 676,7 kcal						
So 4.1	Kasslerbraten ⁵ Soße/Meerrettich Lac.-Glut. ^{9, g, l, 6} Rahmwirsing ^{g, 6} Kartoffelpüree ^{2, g, 6}	Spätzle-Gemüsepfanne ^{a, aW, c} Rahmsoße ^{2, 4, g, l, 6}	Topfennocken ^{a, aW, c, g} Beerenfruchtsoße		So 4.1				
	27,6 g F 31,9 g K 28 g E 497,3 kcal	17,8 g F 64,2 g K 18,7 g E 495,9 kcal	8 g F 45,2 g K 17,9 g E 335 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 Phenylalaninquelle 13=chininhaltig 14=mit Taurin 15=Glutenhalt 16=Krebstiere 17=Ei 18=Fisch 19=Erdrüsse 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!

