



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
52	8,35 Euro	8,35 Euro	8,35 Euro	7,30 Euro	Mo				
22.12	Hähnchenlasagne ^{g, 6} Tomatensahnesoße ^{g, 6} Endiviensalat Dressing Balsamico Pflaumenkompott ⁴ 48,2 g F 62,5 g K 23,8 g E 811,2 kcal	2 gekochte Eier ^{c, 12} Senfsoße ^{a, aW, g, j, 6} Romanesco Gemüse Dampfkartoffeln Pflaumenkompott ⁴ 20,9 g F 46,1 g K 23,6 g E 475,8 kcal	Quarkkeulchen ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Pflaumenkompott ⁴ 5,2 g F 88,1 g K 19 g E 494,4 kcal	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing Balsamico Brötchen ^{a, aW} Pflaumenkompott ⁴ 49 g F 59,8 g K 32,7 g E 799,9 kcal	Mo				
23.12	Chili con Carne ¹ Reis Karottensalat Kirschquark ^{g, 6} 22 g F 92,7 g K 38,1 g E 742,2 kcal	Käsespätzle ^{2, a, aW, c, g, 6} Karottensalat Kirschquark ^{g, 6} 43,7 g F 92,7 g K 29,1 g E 894,4 kcal	Eierpfannkuchen ^{a, aW, c, g, 6} Fruchtsoße Kirschquark ^{g, 6} 12,8 g F 82,6 g K 23,1 g E 564,8 kcal	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Dressing Italian ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Kirschquark ^{g, 6} 13 g F 53,1 g K 15,4 g E 406,6 kcal	Di				
24.12	Putenbolognese Fingermöhrengemüse natur Nudeln Penne Bio ^{a, aW} Vanillenquark ^{2, g, 6} 16,9 g F 49,3 g K 18,8 g E 426,4 kcal	Schupfnudel - Gemüsepfanne ^{4, 5, a, aW, c, i} Kräuterrahmsoße ^{a, aW, g, 6} Vanillenquark ^{2, g, 6} 17,5 g F 49,9 g K 13,3 g E 419,9 kcal	Pfirsichlasagne ^{2, a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Vanillenquark ^{2, g, 6} 20,1 g F 125,7 g K 23,3 g E 781,9 kcal		Mi				
25.12	Entenbrust Soße/Orangen Apfelrotkohl Kartoffelklöße ^{aW} Fruchtjoghurt Bratapfel 16,7 g F 67,9 g K 38,4 g E 589 kcal	Feta in Knusperpanade (2x75g) ^{a, aW, g, 6} Tomatensoße Napoli ^{g, 6} Paprika-Maisgemüse Reisnudeln ^{a, aW, i} Fruchtjoghurt Bratapfel 36,6 g F 110,9 g K 32,1 g E 816,6 kcal	Schupfnudeln ^{a, aW, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6} Fruchtjoghurt Bratapfel 22,4 g F 129,7 g K 15,5 g E 795,3 kcal		Do				
26.12	Lachsfilet Sauce Hollandaise ^{a, aW, c, g, 6} Blattspinat Vollkost ^{g, 6} Dampfkartoffeln Joghurt Sommerfrucht 32,2 g F 41,6 g K 40,9 g E 637,4 kcal	Vegan. Couscous Gemüsepfanne ^a Vegan. Paprikasoße ³ Joghurt Sommerfrucht 5,1 g F 77,1 g K 12,3 g E 202,7 kcal	Apfelasagne ^{a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Joghurt Sommerfrucht 15,1 g F 132,5 g K 19 g E 755,9 kcal		Fr				
27.12	Schnippelbohneintopf ⁱ Speckwürfel ^{4, 5} (mS) 18,4 g F 30,3 g K 16,7 g E 361 kcal	Ratatouillegemüse ^{g, 6} Röstiecken 3 x Stück 15,6 g F 49,3 g K 6,9 g E 375,1 kcal	Topfenmarillenknödel ^{a, aW, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6} 11,2 g F 56,1 g K 12 g E 376,6 kcal		Sa				
28.12	Schweinerücken gefüllt ^{4, 12} Bratensoße ^{2, 4, l} Mangoldgemüse ^{g, 6} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} 29,3 g F 18,6 g K 26,1 g E 445,6 kcal	Tortellini Gemüsefüllung Tomaten-Basilikum-Soße ^{g, 6} 15,1 g F 30,7 g K 14,7 g E 321 kcal	Eierpfannenk. mit Apfelfüllung ^{a, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} 16,6 g F 38,2 g K 11,3 g E 347,6 kcal		So				

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!

