



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
2	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo	Rinderbolognese ^{g, 6} Wendli Nudeln ^{a, aW, c} Gurkensalat natur Grieß-Sahne Pudding ^{a, aW, g, 6}	2 gekochte Eier ^{c, 12} Frankfurter Grüne Soße ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Dampfkartoffeln Gurkensalat natur Grieß-Sahne Pudding ^{a, aW, g, 6}	Pfannkuchen-Fluffies ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Grieß-Sahne Pudding ^{a, aW, g, 6}	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Grieß-Sahne Pudding ^{a, aW, g, 6}	Mo				
5.1	23,3 g F 66,2 g K 25,9 g E 586,7 kcal	56,2 g F 42,1 g K 25,7 g E 788,9 kcal	32,9 g F 83,1 g K 12,4 g E 690,8 kcal	50,1 g F 59 g K 35,7 g E 809 kcal	5.1				
Di	Hähnchenkeule Geflügelsoße Apfelrotkohl Kartoffelklöße ^{aW} Mandarinenquark ^g	Bunte Reispfanne ^{g, h, hMA, 6} Tomatenbasilikumsoße Karottensalat natur Mandarinenquark ^g	Eierpfannkuchen gefüllt ^{a, aW, c, g, 6} Fruchtsoße Mandarinenquark ^g	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Dressing Italian ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Mandarinenquark ^g	Di				
6.1	29,8 g F 66,6 g K 44,8 g E 724,8 kcal	22,2 g F 108,5 g K 22,6 g E 678,1 kcal	17,7 g F 68,8 g K 11,4 g E 508,2 kcal	13,1 g F 52,2 g K 15,5 g E 404 kcal	6.1				
Mi	Nudel-Hackfleisch-Gratin ^{a, aW, c, g, 6} Tomatensoße Napoli ^{g, 6} Eisberg.-Radicchiosalat 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Waldbeercreme ^{g, 6}	Pichelsteiner Eintopf ^l Schlockerkruste ^{a, aD, aR, aW} Waldbeercreme ^{g, 6}	Kaiserschmarrn OHNE Rosinen ^{a, aW, c, g} Vanillesoße ^{g, 6} Waldbeercreme ^{g, 6}	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Waldbeercreme ^{g, 6}	Mi				
7.1	59 g F 62,8 g K 37,3 g E 940,5 kcal	6,3 g F 54,3 g K 8,7 g E 320,2 kcal	28,6 g F 121,2 g K 28,3 g E 864,3 kcal	10,9 g F 45,1 g K 6,9 g E 311,2 kcal	7.1				
Do	Geflügel Gyros Tzatziki ^{g, 6, 12} Reisnudeln ^{a, aW, i} Krautsalat Birnenkompott	Kartoffeltaschen ^{g, 6} Mediterranes Grillgemüse Krautsalat Birnenkompott	Apfelküchli ^{a, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Birnenkompott	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Birnenkompott	Do				
8.1	8,5 g F 56,6 g K 45,7 g E 501,3 kcal	25,6 g F 71 g K 10,4 g E 576,8 kcal	19,2 g F 75,3 g K 10,1 g E 519,4 kcal	17,8 g F 50 g K 19,1 g E 450,7 kcal	8.1				
Fr	Matjesfilet "Hausfrauen Art" ^{2, 3, 4, 5, c, d, g, j, 6} Dampfkartoffeln Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Couscous Gemüsepfanne ^a Tomatensoße Eisbergsalat Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6}	Quark-Grieß-Apfel-Auflauf ^{a, aW, c, g, 6, 12} Vanillesoße ^{g, 6} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Fr				
9.1	48,1 g F 51,8 g K 26,8 g E 762,3 kcal	12,4 g F 80,9 g K 14 g E 293,3 kcal	21,5 g F 80,1 g K 33,3 g E 658,2 kcal	25,9 g F 53,2 g K 16,4 g E 524,1 kcal	9.1				
Sa	Graupeneintopf ^{a, aG, i} Kasseler Würfel ^{4, 5} (mS)	Pilzrahmragout Vegetarisch ^{4, 5, g, 6} Serviettenknödel ^{a, c}	Grießknödel ^{a, c, g, 6} Pflaumenkompott ⁴		Sa				
10.1	8,6 g F 33 g K 14,7 g E 271,8 kcal	32,2 g F 53,9 g K 21,9 g E 575,3 kcal	49,6 g F 58,7 g K 11,3 g E 737,9 kcal		10.1				
So	Braumeistergulasch Erbsen-Karottengemüse natur Spätzle ^{a, aW, c} (mS)	Kart.Brokkoli-Tomaten-Auflauf ^{9, c, g, l, 6} Tomatensahnesoße ^{g, 6}	Topfenmarillenknödel ^{a, aW, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6}		So				
11.1	12,9 g F 55,2 g K 33,5 g E 486,7 kcal	18,5 g F 27,4 g K 19 g E 362,6 kcal	11,4 g F 57,4 g K 12,2 g E 384,8 kcal		11.1				

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=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!

