



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
4	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,65 €	Mo				
Mo 19.1	Geflügelklößchen ^{a, aW, c} Kapernsoße ^{g, 6} Rosenkohl natur ^{g, 6} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Heidelbeerquark ^{g, 6} 26,7 g F 48,2 g K 23 g E 541,9 kcal	Gefüllte Paprika ^{a, aW, c, f, i, j} Tomatensoße Couscous ^a Bohnensalat ^{4, l} Heidelbeerquark ^{g, 6} 27,9 g F 63,8 g K 21,3 g E 554,1 kcal	Pancake ^{a, aW, c, g, 6} Sauerkirschsoße Heidelbeerquark ^{g, 6} 20,2 g F 83,7 g K 19,6 g E 603,4 kcal	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Heidelbeerquark ^{g, 6} 48,3 g F 56,4 g K 38,1 g E 793 kcal	Mo 19.1				
Di 20.1	Rinderbraten Meerrettichsoße ^{9, a, aW, g, l, 6} Karottengemüse Bouillontkartoffeln Apfelspalten ⁴ 21,3 g F 38,8 g K 39,6 g E 525,8 kcal	Gemüsestrudel ^{2, 5, a, aW, c, g, l, 6} Sauce Hollandaise ^{c, g, 6} Karottengemüse Apfelspalten ⁴ 31,6 g F 65,2 g K 13,1 g E 619,4 kcal	Germknödel-Pflaume ^{a, aW} Vanillesoße ^{g, 6} Apfelspalten ⁴ 24,9 g F 64 g K 11,8 g E 531,9 kcal	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Dressing Italian ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Apfelspalten ⁴ 8,9 g F 44,4 g K 10 g E 316,6 kcal	Di 20.1				
Mi 21.1	Putensteak ¹² Geflügelsoße mit Kräutern ^{2, 4, l} Kohlrabigemüse natur ^l Salzkartoffeln Waldfruchtjoghurt ^{g, 6} 11,1 g F 58,3 g K 26,2 g E 452,9 kcal	Linseneintopf ⁱ Schlockerkruste ^{a, aD, aR, aW} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6} 5,2 g F 79,9 g K 22,7 g E 483 kcal	Apfelstrudel ^{a, aW, c} Vanillesoße ^{g, 6} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6} 36 g F 106,3 g K 15,4 g E 823,3 kcal	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6} 9,1 g F 42,2 g K 7,3 g E 286,2 kcal	Mi 21.1				
Do 22.1	Maccaroniauflauf "Pute" ^{a, aW, c, f, g, j, k, m, 6} Tomatensoße Erbsengemüse ² Schokopudding ^{g, 6} 32,6 g F 56,2 g K 30,7 g E 658 kcal	Eieromelette ^{c, g, 6, 12} Rahmspinat ^{g, 6} Salzkartoffeln Schokopudding ^{g, 6} 28,3 g F 54,4 g K 22,8 g E 535,1 kcal	Griesschmarrn ^{a, c, g, 6} Pflaumensoße Schokopudding ^{g, 6} 29,4 g F 86,8 g K 19 g E 691,3 kcal	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Schokopudding ^{g, 6} 22,5 g F 52,4 g K 21,6 g E 509,2 kcal	Do 22.1				
Fr 23.1	Schlemmerfilet Bordelaise ^{a, aW, d, g, 6} Dillsoße ^{a, aW, g, 6} Dampfkartoffeln Gurkensalat natur Tagesdessert ^{g, 6} 35,3 g F 55,7 g K 32,4 g E 686,7 kcal	Gemüsebolognese ^{f, i} Nudeln Fusilli Bio ^a Gurkensalat natur Tagesdessert ^{g, 6} 12,4 g F 53 g K 12,8 g E 390,1 kcal	Zwetschgenmaultaschen ^{a, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6} Tagesdessert ^{g, 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 ^{g, 6} 30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal	Fr 23.1				
Sa 24.1	Möhreneintopf Fleischklößchen ^{a, c} (mS) 16,9 g F 33 g K 11 g E 331,3 kcal	Mediterranes Grillgemüse Schupfnudeln Beilage ^{a, aW, c} 870,6 mg F 54,5 g K 7,1 g E 262,2 kcal	Apfelasagne ^{a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} 11,9 g F 118,5 g K 16,1 g E 656,9 kcal		Sa 24.1				
So 25.1	Schweinebraten Kümmelsoße ³ Rahmschwarzwurzeln ^{a, aW, g, 6} Bandnudeln ^{a, aW} 26 g F 89,8 g K 40,5 g E 770,4 kcal	Kohlrabi-Kartoffelaufbau ^{9, c, g, l, 6} Champignonkräutersoße ^{4, 5, g, 6} 27,6 g F 27,4 g K 19,5 g E 449,7 kcal	Topfennocken ^{a, aW, c, g} Beerenfruchtsoße 8 g F 45,2 g K 17,9 g E 335 kcal		So 25.1				

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=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!

