



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
10	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo	Geflügelklößchen ^{a, aW, c} Kapernsoße ^{g, 6} Rosenkohl natur ^{g, 6} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Heidelbeerquark ^{g, 6}	Gefüllte Paprika ^{a, aW, c, f, i, j} Tomatensoße Couscous ^a Bohnensalat ^{4, l} Heidelbeerquark ^{g, 6}	Pancake ^{a, aW, c, g, 6} Sauerkirschsoße Heidelbeerquark ^{g, 6}	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Heidelbeerquark ^{g, 6}	2.3				
2.3	26,7 g F 48,2 g K 23 g E 541,9 kcal	27,9 g F 63,8 g K 21,3 g E 554,1 kcal	20,2 g F 83,7 g K 19,6 g E 603,4 kcal	48,3 g F 56,4 g K 38,1 g E 793 kcal					
Di	Rinderbraten Meerrettichsoße ^{g, a, aW, g, l, 6} Karottengemüse Bouillontkartoffeln Apfelspalten ⁴	Gemüsestrudel ^{2, 5, a, aW, c, g, i, 6} Sauce Hollandaise ^{c, g, 6} Karottengemüse Apfelspalten ⁴	Germknödel-Pflaume ^{a, aW} Vanillesoße ^{g, 6} Apfelspalten ⁴	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Dressing Italian ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Apfelspalten ⁴	3.3				
3.3	21,3 g F 38,8 g K 39,6 g E 525,8 kcal	31,6 g F 65,2 g K 13,1 g E 619,4 kcal	24,9 g F 64 g K 11,8 g E 531,9 kcal	8,9 g F 44,4 g K 10 g E 316,6 kcal					
Mi	Putensteak ¹² Geflügelsoße mit Kräutern ^{2, 4, l} Kohlrabigemüse natur ^l Salzkartoffeln Waldfruchtjoghurt ^{g, 6}	Linseneintopf ⁱ Schlockerkruste ^{a, aD, aR, aW} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6}	Apfelstrudel ^{a, aW, c} Vanillesoße ^{g, 6} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6}	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6}	4.3				
4.3	11,1 g F 59,9 g K 27 g E 464,9 kcal	5,2 g F 79,9 g K 22,7 g E 483 kcal	36 g F 106,3 g K 15,4 g E 823,3 kcal	9,1 g F 42,2 g K 7,3 g E 286,2 kcal					
Do	Maccaroniauflauf "Pute" ^{a, aW, c, f, g, j, k, m, 6} Tomatensoße Erbsengemüse ² Schokopudding ^{g, 6}	Eieromelette ^{c, g, 6, 12} Rahmspinat ^{g, 6} Salzkartoffeln Schokopudding ^{g, 6}	Griesschmarrn ^{a, c, g, 6} Pflaumensoße Schokopudding ^{g, 6}	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Schokopudding ^{g, 6}	5.3				
5.3	33,4 g F 58,7 g K 32 g E 680,8 kcal	28,3 g F 54,4 g K 22,8 g E 535,1 kcal	29,4 g F 86,8 g K 19 g E 691,3 kcal	22,5 g F 52,4 g K 21,6 g E 509,2 kcal					
Fr	Schlemmerfilet Bordelaise ^{a, aW, d, g, 6} Dillsoße ^{a, aW, g, 6} Dampfkartoffeln Gurkensalat natur Tagesdessert ^{g, 6}	Gemüsebolognese ^{f, i} Nudeln Fusilli Bio ^a Gurkensalat natur Tagesdessert ^{g, 6}	Zwetschgenmaultaschen ^{a, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6} Tagesdessert ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{g, 6}	6.3				
6.3	35,3 g F 55,7 g K 32,4 g E 686,7 kcal	12,4 g F 53 g K 12,8 g E 390,1 kcal	18,2 g F 48,2 g K 24,8 g E 465,2 kcal	30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal					
Sa	Möhreneintopf Fleischklößchen ^{a, c} (mS)	Mediterranes Grillgemüse Schupfnudeln Beilage ^{a, aW, c}	Apfelasagne ^{a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6}		7.3				
7.3	16,9 g F 33 g K 11 g E 331,3 kcal	870,6 mg F 54,5 g K 7,1 g E 262,2 kcal	11,9 g F 118,5 g K 16,1 g E 656,9 kcal						
So	Schweinebraten Pfefferrahm Soße ^{4, g, 6} Rahmschwarzwurzeln ^{a, aW, g, 6} Bandnudeln ^{a, aW}	Kohlrabi-Kartoffelaufbau ^{9, c, g, l, 6} Champignonkräutersoße ^{4, 5, g, 6}	Topfennocken ^{a, aW, c, g} Beerenfruchtsoße		8.3				
8.3	32,6 g F 82,1 g K 40,3 g E 796,2 kcal	27,6 g F 27,4 g K 19,5 g E 449,7 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 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!

