



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
12	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €					
Mo 16.3	Hähnchenlasagne (200g) ^{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 16.3				
Di 17.3	Chili con Carne ⁱ 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, i} Brötchen ^{a, aW} Kirschquark ^{g, 6} 13 g F 53,1 g K 15,4 g E 406,6 kcal	Di 17.3				
Mi 18.3	Sauerbratengulasch ^{4, i} Apfelrotkohl Kartoffelklöße ^{aW} Götterspeise ² 16,2 g F 67,1 g K 28,4 g E 536,9 kcal	Feta in Knusperpanade (2x75g) ^{a, aW, g, 6} Tomatensoße Napoli ^{g, 6} Paprika-Maisgemüse Reisnudeln ^{a, aW, i} Götterspeise ² 33,4 g F 116,9 g K 29,2 g E 798,9 kcal	Schupfnudeln ^{a, aW, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6} Götterspeise ² 19,2 g F 135,6 g K 12,7 g E 777,5 kcal	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, i, 6} Brötchen ^{a, aW} Götterspeise ² 5,9 g F 48,1 g K 4,4 g E 268,5 kcal	Mi 18.3				
Do 19.3	Rinderfrikadelle ^{a, aW, c} Zwiebelsoße ^{2, 4, i} Erbsen-Karottengemüse natur Dampfkartoffeln Heidelbeerjoghurt ^{g, 6} 26,5 g F 60 g K 29,2 g E 609,1 kcal	Wirsing Eintopf ⁱ Schlockerkruste ^{a, aD, aR, aW} Heidelbeerjoghurt ^{g, 6} 5,4 g F 64,4 g K 13,2 g E 370,1 kcal	Kaiserschmarrn OHNE Rosinen ^{a, aW, c, g} Vanille-Apfel-Soße ^{g, 6} Heidelbeerjoghurt ^{g, 6} 27,3 g F 125,5 g K 29,3 g E 873,3 kcal	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Dressing Balsamico Brötchen ^{a, aW} Heidelbeerjoghurt ^{g, 6} 19,4 g F 50,7 g K 20,7 g E 469 kcal	Do 19.3				
Fr 20.3	Seelachsfilet paniert ^{1, a, c, d} Bunter Kartoffelsalat ^{c, j, 12} Remoulade ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Bananenjoghurt ^{g, 6} 47 g F 53,1 g K 26,7 g E 751,3 kcal	Kräuterquark ^{g, 6, 12} Dampfkartoffeln Salat Mix Dressing Balsamico Bananenjoghurt ^{g, 6} 17 g F 57,6 g K 28 g E 506,6 kcal	Apfelasagne ^{a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Bananenjoghurt ^{g, 6} 14,7 g F 136,7 g K 19 g E 767 kcal	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Dressing Balsamico Brötchen ^{a, aW} Bananenjoghurt ^{g, 6} 22,5 g F 58,2 g K 15,9 g E 507,2 kcal	Fr 20.3				
Sa 21.3	Schnippelbohne Eintopf ⁱ Speckwürfel ^{4, 5} (mS) 18,4 g F 30,3 g K 16,7 g E 361 kcal	Ratatouille Gemüse ^{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 21.3				
So 22.3	Schweinerücken gefüllt ^{4, 12} Bratensoße ^{2, 4, i} 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 22.3				

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 Phosphor
8=mit Schwärzungsmitteln 9=mit Schwefeldioxid 10=gewachst 11=koffeinhaltig 12=enthält eine Phenylalaminquelle 13=chininhaltig 14=mit Taurin 15=Glutenhaltig
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!