



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
13	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo	Ungarisches Rindergulasch Nudeln Fusilli Bio ^a Bohnensalat ^{4, l} Zimtpflaumengrütze	Grillkäse ^{a, g} Tomaten-Paprikaquark ^{3, g, 6, 12} Linsengemüse ^l Zimtpflaumengrütze	Pancake ^{a, aW, c, g, 6} Sauerkirschsoße Zimtpflaumengrütze	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Zimtpflaumengrütze	23.3				
23.3	13,7 g F 59,6 g K 24,7 g E 476,3 kcal	31,7 g F 99 g K 49,7 g E 906,8 kcal	16,2 g F 94,2 g K 14,4 g E 588,2 kcal	44,3 g F 66,9 g K 32,9 g E 777,8 kcal					
Di	Geflügelbratwurst Geflügelsoße Sauerkraut Dampfkartoffeln Vanillequark 2, g, 6	Currygeschnetzeltes ^f Reis Blattsalat - Mix Dressing French ^{g, 6} Vanillequark 2, g, 6	Apfelasagne ^{a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Vanillequark 2, g, 6	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Vanillequark 2, g, 6	24.3				
24.3	31,4 g F 41,7 g K 18 g E 529 kcal	19,3 g F 78,2 g K 13,5 g E 546,9 kcal	17,3 g F 132,5 g K 19,1 g E 772,9 kcal	14,2 g F 51,7 g K 12,7 g E 397,6 kcal					
Mi	Kohlroulade ^{a, aW} Specksoße ^{4, 5} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Wachsbohnen Salat ^{4, l} Birnenquark ^g	Gemüseschnitzel ^{a, aH, aW} Zwiebelsoße ^{2, 4, l} Salzkartoffeln Wachsbohnen Salat ^{4, l} Birnenquark ^g	Germknödel-Pflaume ^{a, aW} Vanilleohnsoße ^{g, 6} Birnenquark ^g	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Birnenquark ^g	25.3				
25.3	21,3 g F 51,3 g K 22,5 g E 501,1 kcal	19,2 g F 86,4 g K 17,9 g E 611,7 kcal	29,4 g F 69,8 g K 17,4 g E 616,7 kcal	10,2 g F 42,5 g K 10,3 g E 309,6 kcal					
Do	Hähnchenbrust Geflügelsoße mit Kräutern ^{2, 4, l} Karotten Rustica ² Kartoffelspätzle ^{a, aW, c} Karamellpudding ^{g, 6}	Tortelloni Tricolore ^{2, a, aW, c, g, 6} Käsesoße ^{2, 5, a, aW, c, g, 6} Karottensalat natur Karamellpudding ^{g, 6}	Apfelmus ⁴ Kartoffelpuffer ^{a, aW, c} Karamellpudding ^{g, 6}	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Karamellpudding ^{g, 6}	26.3				
26.3	16,6 g F 64,3 g K 34,5 g E 551,1 kcal	34,7 g F 107,3 g K 32,1 g E 889,9 kcal	35,5 g F 82,8 g K 11 g E 704 kcal	22,5 g F 52,3 g K 21,6 g E 509,2 kcal					
Fr	Paniertes Fischfilet ^{1, a, aW, c, d, g, j, 6} Kartoffel-Gurken-Salat ^j Senf-Dill-Remoulade ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Aprikosenquark ^{g, 6}	Rührei ^{c, g, l} Rahmspinat ^{g, 6} Salzkartoffeln Aprikosenquark ^{g, 6}	Zwetschgenmaultaschen ^{a, c, g, 6} Zimtssoße ^{g, 6} Aprikosenquark ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Aprikosenquark ^{g, 6}	27.3				
27.3	47,5 g F 46,7 g K 24,3 g E 722,9 kcal	24,2 g F 41,1 g K 26,5 g E 498 kcal	14,7 g F 41,3 g K 27,8 g E 410,6 kcal	26,8 g F 50,6 g K 19,7 g E 533,2 kcal					
Sa	Kartoffeleintopf ^{2, l} Mini Wiener Würstchen ^{5, i, j} (mS)	Blumenkohl-Brokkoli-Gratin ^{c, g, 6} Bärlauchsoße ^{a, aW, g, 6} Schwenkkartoffeln	Apfelstrudel ^{a, aW, c} Vanillesoße ^{g, 6}		28.3				
28.3	18,7 g F 26,7 g K 13,1 g E 332,2 kcal	24,3 g F 49,6 g K 22,9 g E 520,8 kcal	31,2 g F 85,4 g K 11,1 g E 676,7 kcal						
So	Kasslerbraten ⁵ Soße/Meerrettich Lac.-Glut. ^{9, g, l, 6} Rahmwirsing ^{g, 6} Kartoffelpüree ^{2, g, 6}	Spätzle-Gemüsepfanne ^{a, aW, c} Rahmsoße ^{2, 4, g, l, 6}	Topfennocken ^{a, aW, c, g} Beerenfruchtsoße		29.3				
29.3	27,6 g F 31,9 g K 28 g E 497,3 kcal	17,8 g F 64,2 g K 18,7 g E 495,9 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 Phenylalaninquelle 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!