Senioren Nachbarschafts Hilfe | EVIM MitMenschen

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
27	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €					
Mo 29.6	Chili con Carne [i] Reis Karottensalat natur Bananenjoghurt [g, 6]	Zucchini gefüllt [g, 6] Paprikasoße [3] Kartoffelkräuter Püree [2, g, 6] Bananenjoghurt [g, 6]	Pancake [a, aW, c, g, 6] Sauerkirschsoße Bananenjoghurt [g, 6]	Salatteller -Thunfisch [c, d, g, 12] Dressing French [g, 6] Brötchen [a, aW] Bananenjoghurt [g, 6]	Mo 29.6	☐	☐	☐	☐
	20,7 g F 90,2 g K 37,2 g E 712,6 kcal	5,6 g F 39,8 g K 8,3 g E 247,2 kcal	18,8 g F 87,5 g K 16,7 g E 592,5 kcal	46,9 g F 60,2 g K 35,2 g E 782,1 kcal					
Di 30.6	Hähnchenlasagne (200g) [g, 6] Käsesoße [2, 5, a, aW, c, g, 6] Aprikosengrütze	Käsespätzle [2, a, aW, c, g, 6] Salat SP Eisb/Endiv/Rad/Frisee Dressing Italian [4, j, l] Aprikosengrütze	Milchreis [g, 6] Zimt-Zucker Aprikosengrütze	Salatteller mit Mozzarrella [3, g, 6] Kräutercreme Dressing [4, j, l] Brötchen [a, aW] Aprikosengrütze	Di 30.6	☐	☐	☐	☐
	55,1 g F 61,9 g K 29,8 g E 884 kcal	43,4 g F 85,9 g K 24,2 g E 843,1 kcal	12,9 g F 97,3 g K 15,4 g E 572,3 kcal	8,9 g F 55,5 g K 10,4 g E 359,6 kcal					
Mi 1.7	Geflügelbratwurst Tomaten-Curry-Soße [3] Wedges Kartoffeln [a, aW] Götterspeise [2]	Gemüsebolognese [f, i] Nudeln Fusilli Bio [a] Eisberg.-Radicchiosalat 1000island Dressing [2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6] Götterspeise [2]	Germknödel-Pflaume [a, aW] Vanillemohnsoße [g, 6] Götterspeise [2]	Salatteller mit Feta [g] 1000island Dressing [2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6] Brötchen [a, aW] Götterspeise [2]	Mi 1.7	☐	☐	☐	☐
	35,4 g F 70,1 g K 17,2 g E 679,1 kcal	8,1 g F 61,9 g K 10,9 g E 373,5 kcal	7,1 g F 119,6 g K 14,4 g E 602,5 kcal	5,9 g F 48,1 g K 4,4 g E 268,5 kcal					
Do 2.7	2 gekochte Eier [c, 12] Frankfurter Grüne Soße [2, 3, 4, c, g, j, 6, 12] Dampfkartoffeln Pflaumenkompott [4]	Ratatouillegemüse [g, 6] Röstiecken 3 x Stück Pflaumenkompott [4]	Quark-Grieß-Apfel-Auflauf [a, aW, c, g, 6, 12] Erdbeersoße Pflaumenkompott [4]	Salatteller mit Ei [c, g, 6, 12] Joghurtdressing [2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6] Brötchen [a, aW] Pflaumenkompott [4]	Do 2.7	☐	☐	☐	☐
	47,6 g F 49,7 g K 23,2 g E 742,2 kcal	15,7 g F 65,9 g K 7,2 g E 454,5 kcal	15,4 g F 82,6 g K 27,7 g E 606,7 kcal	17,4 g F 50,8 g K 18,8 g E 456,6 kcal					
Fr 3.7	Lachs-Tomaten-Soße [d, g, 6] Broccoligemüse mit Mandelbutter [h, hMA] Bandnudeln [a, aW] Tagesdessert [g, 6]	Gemüseschnitzel [a, aH, aW] Rheingauer Soße [2, 4, g, l, 6] Couscous [a] Tagesdessert [g, 6]	Topfenzwetschgenknödel [a, aW, c, g] Zimtsoße [g, 6] Tagesdessert [g, 6]	Salatteller gemischt [4, g, 6] Kräuterdressing [4, j, l] Brötchen [a, aW] Tagesdessert [g, 6]	Fr 3.7	☐	☐	☐	☐
	17 g F 93,6 g K 34,8 g E 687,7 kcal	28,5 g F 85,8 g K 12,7 g E 611,3 kcal	13,7 g F 72,4 g K 11,8 g E 473,2 kcal	30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal					
Sa 4.7	Schnippelbohneneintopf [i] Speckwürfel [4, 5] (mS)	Blumenkohl-Käse-Medaillon [a, aW, g, 6] Bärlauchsoße Kartoffelpüree [2, g, 6]	Apfelstrudel [a, aW, c] Vanillesoße [g, 6]		Sa 4.7	☐	☐	☐	
	18,4 g F 30,3 g K 16,7 g E 361 kcal	17,3 g F 50,6 g K 9,7 g E 408,4 kcal	32,8 g F 92,3 g K 12,6 g E 724,3 kcal						
So 5.7	Schweinerücken gefüllt [4, 12] Rahmsoße [2, 4, g, l, 6] Mangoldgemüse [g, 6] Kartoffelpüree [2, g, 6] (mS)	Hirtentasche [a, aW, c, g, 6] Tomatensoße Napoli [g, 6] Reisnudeln [a, aW, i]	Grießbrei [a, aW, g, 6] Pfirsischsoße warm [a]		So 5.7	☐	☐	☐	
	37 g F 19,3 g K 27,5 g E 522,9 kcal	20,8 g F 52,9 g K 20,7 g E 484,2 kcal	14,8 g F 63 g K 18,1 g E 463,4 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 Phosp
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!