



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
31	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €					
Mo 27.7	Königsberger Klopse ^{a, c} Kapernsoße ^{g, 6} Dampfkartoffeln Rote Beete Salat ³ Heidelbeerquark ^{g, 6}	Käsespätzle ^{2, a, aW, c, g, 6} Rote Beete Salat ³ Heidelbeerquark ^{g, 6}	Quarkkeulchen ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Heidelbeerquark ^{g, 6}	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Heidelbeerquark ^{g, 6}	Mo 27.7				
	22,2 g F 43,5 g K 18,4 g E 463,5 kcal	42,4 g F 85,7 g K 29,4 g E 860,6 kcal	9,3 g F 85,9 g K 24,4 g E 536 kcal	48,3 g F 56,4 g K 38,1 g E 793 kcal					
Di 28.7	Hähnchengeschnetzeltes "Züricher Art" ^{g, 6} Reis Salat SP Eisb/Endiv/Rad/Frisee Dressing Italian ^{4, j, l} Pflaumengrütze	Paprika Schote halbiert vegetarisch ^{a, 9} Kräutersoße Safranreis Pflaumengrütze	Eierpfannkuchen ^{a, aW, c, g, 6} Fruchtsoße Pflaumengrütze	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Pflaumengrütze	Di 28.7				
	16,9 g F 65,7 g K 28,7 g E 536,8 kcal	13,6 g F 62,7 g K 17,5 g E 451,6 kcal	8,8 g F 89 g K 17,8 g E 532,9 kcal	9 g F 59,5 g K 10,2 g E 374,6 kcal					
Mi 29.7	Rinderbolognese ^{g, 6} Nudeln Penne Bio ^{a, aW} Eisberg.-Radicchiosalat 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6}	Gemüse Eintopf ^{a, aW, g, i, 6} Waldfruchtjoghurt ^{g, 6}	Apfellsagane ^{a, aW, g, 6} 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}	Mi 29.7				
	33 g F 53,1 g K 33,2 g E 651,4 kcal	4,4 g F 41,8 g K 8,4 g E 249,6 kcal	16,5 g F 137,2 g K 20,3 g E 792,9 kcal	9,1 g F 42,2 g K 7,3 g E 286,2 kcal					
Do 30.7	Hähnchenschnitzel ^{a, aW, c} Estragonsoße Mangoldgemüse ^{g, 6} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Schokopudding ^{g, 6}	Grillkäse ^{a, 9} Tzatziki ^{g, 6, 12} Linsengemüse ⁱ Schokopudding ^{g, 6}	Hefeklöße ^{a, aW, c, g} Sauerkirsch Soße 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}	Do 30.7				
	19,8 g F 55,7 g K 28,8 g E 527 kcal	23,6 g F 71,9 g K 38,3 g E 676,3 kcal	9,4 g F 146,6 g K 16,6 g E 745,2 kcal	22,5 g F 52,4 g K 21,6 g E 509,2 kcal					
Fr 31.7	Schlemmerfilet Bordelaise ^{a, aW, d, g, 6} Kräutersoße Dampfkartoffeln Eisbergsalat Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Tagesdessert ^{g, 6}	2 gekochte Eier ^{c, 12} Senfsoße ^{a, aW, g, j, 6} Erbsengemüse ² Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{g, 6}	Kaiserschmarrn mit Rosinen ^{a, aW, c, g, 6} Vanille-Apfel-Soße ^{g, 6} Tagesdessert ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuter dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{g, 6}	Fr 31.7				
	33,9 g F 54,3 g K 31 g E 666,2 kcal	37,3 g F 53,6 g K 30,8 g E 697,4 kcal	35,8 g F 84,7 g K 23,3 g E 765,4 kcal	30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal					
Sa 1.8	Möhreneintopf Fleischklößchen ^{a, c} (mS)	Gemüestrudel ^{2, 5, a, aW, c, g, i, 6} Sauce Hollandaise ^{c, g, 6}	Topfenzwetschgenknödel ^{a, aW, c, g} Vanillesoße ^{g, 6}		Sa 1.8				
	16,9 g F 33 g K 11 g E 331,3 kcal	31,3 g F 50,7 g K 11,7 g E 540,3 kcal	8,2 g F 60,4 g K 9,7 g E 358,9 kcal						
So 2.8	Schweinebraten Kümmelsoße ³ Leipziger Allerlei Röstinchen (4Stück) ^{a, c} (mS)	Gemüelasagne ^{2, 5, c, g, 6} Tomatensoße	Schupfnudeln ^{a, aW, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6}		So 2.8				
	30,3 g F 45,8 g K 33,1 g E 594,8 kcal	31,2 g F 44,4 g K 18,5 g E 550,2 kcal	19,2 g F 115,6 g K 12,7 g E 696,3 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 Pflanzlichen Aromastoffen 8=mit Schwärzungsmitteln 9=mit Schwefeldioxid 10=gewachst 11=koffeinhaltig 12=enthält eine Phenylalaninquelle 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!

