



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
32	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo	Deftiger Rindergulasch Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Bohnensalat ^{4, l} Mandarinenkompott	Kartoffel-Kürbiskernrösti ^{a, l} Tomaten-Paprikaquark ^{3, g, 6, 12} Bohnensalat ^{4, l} Mandarinenkompott	Pfannkuchen-Fluffies ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Mandarinenkompott	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Mandarinenkompott	Mo				
3.8	16,4 g F 40,2 g K 26,4 g E 432,1 kcal	22,9 g F 63,3 g K 26,6 g E 590,1 kcal	27,2 g F 81,7 g K 9,7 g E 628,5 kcal	44,4 g F 57,6 g K 33 g E 746,7 kcal	3.8				
Di	Bifteki ^{g, 6, 12} Tzatziki ^{g, 6, 12} Duvec-Reis ^{g, 6} Krautsalat Pfirsichgrütze	Tomatensoße Napoli ^{g, 6} Nudeln Fusilli Bio ^a Pfirsichgrütze	Eierpfannkuchen gefüllt ^{a, aW, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Pfirsichgrütze	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Pfirsichgrütze	Di				
4.8	19,3 g F 70 g K 42,1 g E 638,4 kcal	3,3 g F 49,7 g K 5,3 g E 258,1 kcal	16,8 g F 67,7 g K 8,4 g E 461,9 kcal	8,8 g F 59,9 g K 9,7 g E 375,5 kcal	4.8				
Mi	Maccaroniaufauf " Pute" ^{a, aW, c, f, g, j, k, m, 6} Vanillequark ^{2, g, 6}	Schupfnudel - Gemüsepfanne ^{4, 5, a, aW, c, i} Kräutersoße ^{a, aW, g, 6} Vanillequark ^{2, g, 6}	Apfelmus ⁴ Kartoffelpuffer ^{a, aW, c} Vanillequark ^{2, g, 6}	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Vanillequark ^{2, g, 6}	Mi				
5.8	28,4 g F 44,1 g K 33,9 g E 576,2 kcal	13,1 g F 50,3 g K 12,6 g E 381 kcal	34,5 g F 78,5 g K 13,6 g E 690 kcal	10,1 g F 41,9 g K 10,1 g E 305,2 kcal	5.8				
Do	Hähnchenbrust Bratensoße ^{2, 4, l} ZucchiniGemüse gelb-grün Spätzle ^{a, aW, c} Erdbeerjoghurt ^{g, 6}	Spargel Risotto ^{2, 5, c, g, 6} Chinakohlsalat Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Erdbeerjoghurt ^{g, 6}	Pfirsichlasagne ^{2, a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} Erdbeerjoghurt ^{g, 6}	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Erdbeerjoghurt ^{g, 6}	Do				
6.8	14,1 g F 55 g K 32,5 g E 487,3 kcal	43 g F 54,1 g K 16,3 g E 677,9 kcal	18,6 g F 127,1 g K 20,9 g E 766,1 kcal	20,2 g F 47 g K 21,8 g E 470,1 kcal	6.8				
Fr	Matjesfilet "Hausfrauen Art" ^{2, 3, 4, 5, c, d, g, j, 6} Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{g, 6}	Gnocchi ^{2, a, c} Gorgonzolasoße ^{g, 6} Tagesdessert ^{g, 6}	Quark-Grieß-Apfel-Auflauf ^{a, aW, c, g, 6, 12} Vanillesoße ^{g, 6} Tagesdessert ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuter dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{g, 6}	Fr				
7.8	52,4 g F 56,1 g K 27,2 g E 825,9 kcal	21,8 g F 92,3 g K 12,7 g E 632,4 kcal	25,8 g F 84,4 g K 33,7 g E 721,8 kcal	30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal	7.8				
Sa	Linseneintopf ⁱ Mini Wiener Würstchen ^{5, i, j} (mS)	Rucola-Süßkartoffelschnitte ^{a, aW} Paprikasoße ³ Erbsengemüse ²	Grießknödel ^{a, c, g, 6} Pflaumenkompott ⁴		Sa				
8.8	19,5 g F 46,4 g K 26,1 g E 484,4 kcal	18 g F 24,6 g K 19,1 g E 349,2 kcal	49,6 g F 58,7 g K 11,3 g E 737,9 kcal		8.8				
So	Spießbraten (m S) ^{4, 5} Malzbiersoße ^{2, a, aG, j} Balkan Mischgemüse Salzkartoffeln	Pilzrahmragout Vegetarisch ^{4, 5, g, 6} Serviettenknödel ^{a, c}	Rhabarber-Reis-Auflauf ^{c, g, 6} Erdbeersoße		So				
9.8	26,6 g F 34,9 g K 30,6 g E 512,8 kcal	32,2 g F 53,9 g K 21,9 g E 575,3 kcal	18,3 g F 81,5 g K 22,4 g E 594,8 kcal		9.8				

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 Konservierungsmittel 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=Erdrüsse 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!