



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
33	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo 10.8	Chili con Carne ¹ Reis Karottensalat natur Bananenjoghurt ^{9, 6} 20,7 g F 90,2 g K 37,2 g E 712,6 kcal	Zucchini gefüllt ^{9, 6} Paprikasoße ³ Kartoffelkräuter Püree ^{2, 9, 6} Bananenjoghurt ^{9, 6} 5,6 g F 39,8 g K 8,3 g E 247,2 kcal	Pancake ^{a, aW, c, g, 6} Sauerkirschsoße Bananenjoghurt ^{9, 6} 18,8 g F 87,5 g K 16,7 g E 592,5 kcal	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{9, 6} Brötchen ^{a, aW} Bananenjoghurt ^{9, 6} 46,9 g F 60,2 g K 35,2 g E 782,1 kcal	Mo 10.8				
Di 11.8	Hähnchenlasagne (200g) ^{9, 6} Käsesoße ^{2, 5, a, aW, c, g, 6} Salat SP Eisb/Endiv/Rad/Frisee Dressing Italian ^{4, j, l} Aprikosengrütze 61,4 g F 62,9 g K 30,6 g E 949,3 kcal	Käsespätzle ^{2, a, aW, c, g, 6} Salat SP Eisb/Endiv/Rad/Frisee Dressing Italian ^{4, j, l} Aprikosengrütze 43,4 g F 85,9 g K 24,2 g E 843,1 kcal	Milchreis ^{9, 6} Zimt-Zucker Aprikosengrütze 12,9 g F 97,3 g K 15,4 g E 572,3 kcal	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Aprikosengrütze 8,9 g F 55,5 g K 10,4 g E 359,6 kcal	Di 11.8				
Mi 12.8	Geflügelbratwurst Tomaten-Curry-Soße ³ Wedges Kartoffeln ^{a, aW} Götterspeise ² 35,4 g F 70,1 g K 17,2 g E 679,1 kcal	Gemüsebolognese ^{f, i} Nudeln Fusilli Bio ^a Eisberg.-Radicchiosalat 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Götterspeise ² 8 g F 61,5 g K 10,4 g E 368,7 kcal	Germknödel-Pflaume ^{a, aW} Vanilleohnsoße ^{9, 6} Götterspeise ² 7,1 g F 119,6 g K 14,4 g E 602,5 kcal	Salatteller mit Feta ⁹ 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Götterspeise ² 5,9 g F 48,1 g K 4,4 g E 268,5 kcal	Mi 12.8				
Do 13.8	2 gekochte Eier ^{c, 12} Frankfurter Grüne Soße ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Dampfkartoffeln Pflaumenkompott ⁴ 47,6 g F 49,7 g K 23,2 g E 742,2 kcal	Ratatouillegemüse ^{9, 6} Röstiecken 3 x Stück Pflaumenkompott ⁴ 15,7 g F 65,9 g K 7,2 g E 454,5 kcal	Quark-Grieß-Apfel-Auflauf ^{a, aW, c, g, 6, 12} Erdbeersoße Pflaumenkompott ⁴ 15,4 g F 82,6 g K 27,7 g E 606,7 kcal	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Pflaumenkompott ⁴ 17,4 g F 50,8 g K 18,8 g E 456,6 kcal	Do 13.8				
Fr 14.8	Lachs-Tomaten-Soße ^{d, 9, 6} Broccoligemüse mit Mandelbutter ^{h, hMA} Bandnudeln ^{a, aW} Tagesdessert ^{9, 6} 17 g F 93,6 g K 34,8 g E 687,7 kcal	Gemüsefrikadelle 75g Rheingauer Soße ^{2, 4, g, l, 6} Couscous ^a 19,7 g F 43,1 g K 8,9 g E 333,2 kcal	Topfenzwetschgenknödel ^{a, aW, c, g, 6} Zimtsoße ^{9, 6} Tagesdessert ^{9, 6} 13,7 g F 72,4 g K 11,8 g E 473,2 kcal	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{9, 6} 30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal	Fr 14.8				
Sa 15.8	Schnippelbohneentopf ⁱ Speckwürfel ^{4, 5} (mS) 18,4 g F 30,3 g K 16,7 g E 361 kcal	Blumenkohl-Käse-Medaillon ^{a, aW, g, 6} Bärlauchsoße Kartoffelpüree ^{2, 9, 6} 17,3 g F 50,6 g K 9,7 g E 408,4 kcal	Apfelstrudel ^{a, aW, c} Vanillesoße ^{9, 6} 32,8 g F 92,3 g K 12,6 g E 724,3 kcal		Sa 15.8				
So 16.8	Schweinerücken gefüllt ^{4, 12} Rahmsoße ^{2, 4, g, l, 6} Mangoldgemüse ^{9, 6} Kartoffelpüree ^{2, 9, 6} 37 g F 19,3 g K 27,5 g E 522,9 kcal	Hirtentasche ^{a, aW, c, g, 6} Tomatensoße Napoli ^{9, 6} Reisnudeln ^{a, aW, l} 20,8 g F 52,9 g K 20,7 g E 484,2 kcal	Grießbrei ^{a, aW, g, 6} Pfirsichsoße warm ^a 14,8 g F 63 g K 18,1 g E 463,4 kcal		So 16.8				

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 Konservierungsstoff (en) 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=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!

