



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
34	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo 17.8	Kalbsbratwurst Bratensoße ^{2, 4, l} Sauerkraut Kartoffelkräuter Püree ^{2, g, 6} Vanillepudding ^{2, g, 6} 16,3 g F 32,1 g K 34 g E 419 kcal	Couscous Gemüsepfanne ^{a, aW} Tomatensoße Gurkensalat natur Vanillepudding ^{2, g, 6} 13 g F 69,1 g K 18,2 g E 482,1 kcal	Eierpfannkuchen-Blaubeere ^{a, c, g} Vanillesoße ^{g, 6} Vanillepudding ^{2, g, 6} 18,5 g F 82,9 g K 15,6 g E 485,9 kcal	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Vanillepudding ^{2, g, 6} 49,5 g F 56 g K 35,4 g E 788 kcal	Mo 17.8				
Di 18.8	Soße/Carbonara ^{4, 5, g, 6} Nudeln Penne Bio ^{a, aW} Salat SP Eisb/Endiv/Rad/Frisee Dressing Italian ^{4, j, l} Rote Grütze 47,5 g F 44,9 g K 18,3 g E 687,1 kcal	Rührei ^{c, g, i} Spinat ohne Rahm ² Salzkartoffeln Rote Grütze 16,6 g F 46,9 g K 20,4 g E 431,7 kcal	Apfelmus ⁴ Kartoffelpuffer ^{a, aW, c} Rote Grütze 30,5 g F 80,7 g K 8,4 g E 643,8 kcal	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Rote Grütze 9 g F 53,6 g K 10,2 g E 353,4 kcal	Di 18.8				
Mi 19.8	Bauernsülze ^{5, i, j} Remoulade ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Röstkartoffeln Birnenquark ^{g, 6} (mS) 44,8 g F 33,5 g K 21,9 g E 632,5 kcal	Gemüsebolognese ^{f, i} Nudeln Fusilli Bio ^a Eisberg.-Radicchiosalat 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Birnenquark ^{g, 6} 11,2 g F 44,3 g K 15,3 g E 346,7 kcal	Quarkkeulchen ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Birnenquark ^{g, 6} 8,8 g F 80,8 g K 25,2 g E 512 kcal	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Birnenquark ^{g, 6} 9,6 g F 37,4 g K 10,9 g E 284,2 kcal	Mi 19.8				
Do 20.8	Schweinegeschn. "Züricher Art" ^{g, 6} Spätzle ^{a, aW, c} Brokkolisalat ^{4, l} Karamellpudding ^{g, 6} (mS) 29,2 g F 84,7 g K 41,6 g E 777,8 kcal	Gemüseschnitzel ^{a, aH, aW} Zwiebelsoße ^{2, 4, l} Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Brokkolisalat ^{4, l} Karamellpudding ^{g, 6} 24,4 g F 82,6 g K 15,9 g E 622,6 kcal	Kaiserschmarrn mit Rosinen ^{a, aW, c, g, 6} Vanille-Apfel-Soße ^{g, 6} Karamellpudding ^{g, 6} 33,8 g F 84,8 g K 22,8 g E 737,8 kcal	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Karamellpudding ^{g, 6} 22,5 g F 52,3 g K 21,6 g E 509,2 kcal	Do 20.8				
Fr 21.8	Seelachsfilet natur ^d Gemüserahmsoße ^{g, i, 6} Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{g, 6} 16,8 g F 51,5 g K 26 g E 480,5 kcal	Currygeschnetzeltes ^f Reis Tagesdessert ^{g, 6} 20,6 g F 81,7 g K 13,5 g E 581 kcal	Rhabarber-Reis-Auflauf ^{c, g, 6} Erdbeersoße Tagesdessert ^{g, 6} 25,5 g F 99,5 g K 26 g E 754,4 kcal	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Dill-Senf-Dressing ^{2, 3, 4, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{g, 6} 27,3 g F 58,9 g K 17,2 g E 568,7 kcal	Fr 21.8				
Sa 22.8	Kartoffeleintopf ^{2, i} Wiener Würstchen ^{1, 5} (mS) 14,5 g F 26,6 g K 11 g E 286,6 kcal	Blumenkohl-Brokkoli-Gratin ^{c, g, 6} Kräutersoße ^{a, aW, g, 6} Schwenkkartoffeln 24 g F 49,9 g K 22,9 g E 519,8 kcal	Topfenmarillenknödel ^{a, aW, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6} 12,9 g F 62,1 g K 13,5 g E 421,9 kcal		Sa 22.8				
So 23.8	Braumeistergulasch Bohngengemüse natur Nudeln Fusilli Bio ^a (mS) 10,9 g F 36,9 g K 33,7 g E 392,3 kcal	Risotto mit Champignon ^{2, 5, c, g, 6} 34,7 g F 37,6 g K 13,3 g E 516,7 kcal	Schupfnudeln ^{a, aW, c, g, 6} Zimtsoße ^{g, 6} 19,2 g F 115,6 g K 12,7 g E 696,3 kcal		So 23.8				

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!

