



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
35	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo	Rinderbolognese ^{9,6} Nudeln Penne Bio ^{a, aW} Rote Beete Salat ³ Pfirsich-Maracuja Joghurt ^{9,6}	2 gekochte Eier ^{c, 12} Frankfurter Grüne Soße ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Dampfkartoffeln Pfirsich-Maracuja Joghurt ^{9,6}	Pfannkuchen-Fluffies ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Pfirsich-Maracuja Joghurt ^{9,6}	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{9,6} Brötchen ^{a, aW} Pfirsich-Maracuja Joghurt ^{9,6}	24.8				
24.8	28,9 g F 53,8 g K 34,6 g E 630,1 kcal	50,6 g F 34,9 g K 25,2 g E 706,6 kcal	30 g F 79,3 g K 13 g E 652,8 kcal	47,2 g F 55,2 g K 36,3 g E 771 kcal					
Di	Wurstsalat Schweizer Art ^{3, 4, g, j, l, 6} Schwenkkartoffeln Apfelgrütze (mS)	Vegane Bratwurst Tomaten-Curry-Soße ³ Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Salat SP Eisb/Endiv/Rad/Frisee Dressing Italian ^{4, j, l} Apfelgrütze	Grießbrei ^{a, aW, g, 6} Sauerkirschsoße Apfelgrütze	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Apfelgrütze	25.8				
25.8	33,9 g F 37,1 g K 21,2 g E 549,6 kcal	15,9 g F 48,6 g K 13,8 g E 403,8 kcal	15,4 g F 93,2 g K 18,3 g E 597 kcal	9,3 g F 52,3 g K 10 g E 350,1 kcal					
Mi	Hähnchenkeule Bratensoße ^{2, 4, l} Apfelrotkohl Salzkartoffeln Bananenjoghurt ^{9,6}	Bunte Reispfanne ^{9, h, hMA, 6} Tomaten-Basilikum-Soße ^{9,6} Eisberg.-Radicchiosalat 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Bananenjoghurt ^{9,6}	Apfelasagne ^{a, aW, g, 6} Vanillesoße ^{9,6} Bananenjoghurt ^{9,6}	Salatteller mit Feta ⁹ 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Bananenjoghurt ^{9,6}	26.8				
26.8	28 g F 49,3 g K 41,8 g E 628,1 kcal	22,5 g F 98,7 g K 19,1 g E 621,2 kcal	14,7 g F 136,7 g K 19 g E 767 kcal	8,8 g F 46,3 g K 7,3 g E 297,3 kcal					
Do	Geflügel Gyros Tzatziki ^{9, 6, 12} Tomatenreis ^{9,6} Vanillepudding ^{2, g, 6}	Ital.Tortelliniauflauf ^{2, c, g, 6} Chinakohlsalat Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Vanillepudding ^{2, g, 6}	Eierpfannkuchen gefüllt ^{a, aW, c, g, 6} Fruchtsoße Vanillepudding ^{2, g, 6}	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Vanillepudding ^{2, g, 6}	27.8				
27.8	11,5 g F 53,5 g K 45,8 g E 507,1 kcal	40,1 g F 37,3 g K 26 g E 623,4 kcal	18,8 g F 68,3 g K 8,6 g E 501,8 kcal	22,7 g F 48,2 g K 21,5 g E 493,2 kcal					
Fr	Matjesfilet "Hausfrauen Art" ^{2, 3, 4, 5, c, d, g, j, 6} Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{9,6}	Grillkäse ^{a, 9} Ratatouillegemüse ^{9,6} Röstlinchen Rustical (3Stück) Tagesdessert ^{9,6}	Quark-Grieß-Apfel-Auflauf ^{a, aW, c, g, 6, 12} Vanille-Apfel-Soße ^{9,6} Tagesdessert ^{9,6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{9,6}	28.8				
28.8	52,4 g F 56,1 g K 27,2 g E 825,9 kcal	30,6 g F 57,2 g K 19,2 g E 605,9 kcal	25,5 g F 82,7 g K 33,4 g E 711,8 kcal	30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal					
Sa	Graupeneintopf ^{a, aG, i} Kasseler Würfel ^{4, 5} (mS)	Eieromelette ^{c, g, 6, 12} Sauce Hollandaise ^{c, g, 6} Brokkoligemüse ² Salzkartoffeln	Milchreis ^{9,6} Erdbeersoße		29.8				
29.8	8,6 g F 33 g K 14,7 g E 271,8 kcal	40,5 g F 46,2 g K 23,8 g E 621 kcal	13,2 g F 85,3 g K 15,4 g E 529,8 kcal						
So	Hackbraten ^{a, aW, c} Zwiebelsoße ^{2, 4, l} Dampfkartoffeln	Gorgonzolasoße ^{9,6} Nudeln Penne Bio ^{a, aW}	Grießknödel ^{a, c, g, 6} Pflaumenkompott ⁴		30.8				
30.8	13,8 g F 26,2 g K 12,7 g E 283,7 kcal	5,9 g F 28,8 g K 7,9 g E 201,9 kcal	49,6 g F 58,7 g K 11,3 g E 737,9 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 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!

