



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
36	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo	Rindergeschnetzeltes Stroganoff ^{3, j} Spätzle ^{a, aW, c} Gurkensalat natur ^{4, l} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Kräuterquark ^{g, 6, 12} Dampfkartoffeln Gurkensalat natur ^{4, l} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Quark-Grieß-Auflauf ^{a, aW, c, g, 6, 12} Erdbeersoße Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Mo				
31.8	18,1 g F 56,3 g K 33 g E 527,6 kcal	14,9 g F 53,3 g K 28,2 g E 474 kcal	19 g F 77,9 g K 35,6 g E 641,8 kcal	47 g F 55,7 g K 35,6 g E 768 kcal	31.8				
Di	Nudel-Hackfleisch-Gratin ^{a, aW, c, g, 6} Tomaten-Basilikum-Soße ^{g, 6} Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Tortelloni Tricolore ^{2, a, aW, c, g, 6} Käsesoße ^{2, 5, a, aW, c, g, 6} Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Pancake ^{a, aW, c, g, 6} Sauerkirschsoße Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Kräutercreme Dressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Di				
1.9	49,7 g F 68,7 g K 36,1 g E 879 kcal	26,1 g F 92,9 g K 28,8 g E 740,7 kcal	16,2 g F 88,1 g K 14,4 g E 567,3 kcal	9 g F 56,5 g K 10,2 g E 366,4 kcal	1.9				
Mi	Fleischkäse ⁵ Bratensoße ^{2, 4, l} Karottengemüse Salzkartoffeln Ananas Kompott (mS)	Chili sin Carne ^{f, i} Reis Eisberg.-Radicchiosalat 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Ananas Kompott	Germknödel-Pflaume ^{a, aW} Vanillemohnsoße ^{g, 6} Ananas Kompott	Salatteller mit Feta ^g 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Ananas Kompott	Mi				
2.9	22,1 g F 45,4 g K 21,1 g E 475,8 kcal	8,2 g F 94 g K 18,9 g E 552,5 kcal	7,6 g F 114,6 g K 14,9 g E 589,3 kcal	6,4 g F 43,1 g K 4,9 g E 255,2 kcal	2.9				
Do	Haschee mit Champignon Reis Chinakohlsalat Dressing Joghurt DGE ^{3, g, 6} Erdbeerquark ^{g, 6}	Gnocchi ^{2, a, c} Champignonkräutersoße ^{4, 5, g, 6} Chinakohlsalat Dressing Joghurt DGE ^{3, g, 6} Erdbeerquark ^{g, 6}	Grießbrei ^{a, aW, g, 6} Pfirsichsoße warm ^a Erdbeerquark ^{g, 6}	Salatteller mit Ei ^{c, g, 6, 12} Joghurtdressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Brötchen ^{a, aW} Erdbeerquark ^{g, 6}	Do				
3.9	20,2 g F 73,1 g K 26,1 g E 587,7 kcal	28,5 g F 88,5 g K 14,7 g E 682,1 kcal	19 g F 77,3 g K 23,9 g E 584,6 kcal	21,5 g F 48,6 g K 24,3 g E 498,4 kcal	3.9				
Fr	Seelachs Knusperpanade ^{a, d} Kartoffelsalat ^{2, 5} Remoulade ^{2, 3, 4, c, g, j, 6, 12} Tagesdessert ^{g, 6}	Rührei ^{c, g, l} Rahmspinat ^{g, 6} Dampfkartoffeln Tagesdessert ^{g, 6}	Topfenzwetschgenknödel ^{a, aW, c, g} Zimtsoße ^{g, 6} Tagesdessert ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Tagesdessert ^{g, 6}	Fr				
4.9	42,8 g F 61 g K 23,7 g E 743 kcal	27,7 g F 43,7 g K 23 g E 531,8 kcal	13,7 g F 72,4 g K 11,8 g E 473,2 kcal	30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal	4.9				
Sa	Erbseintopf ^{l, 12} Wiener Würstchen ^{1, 5} (mS)	Maultaschen ^{a, aW, c, g, i} Gemüserahmsoße ^{g, i, 6}	Apfelstrudel ^{a, aW, c} Vanillesoße ^{g, 6}		Sa				
5.9	15,2 g F 44,4 g K 22,2 g E 417,9 kcal	11,3 g F 55,9 g K 11,8 g E 375,6 kcal	32,8 g F 92,3 g K 12,6 g E 724,3 kcal		5.9				
So	Kasseler Kamm ⁵ Meerrettichsoße ^{g, a, aW, g, l, 6} Bouillonkartoffeln	Kohlrabi-Kartoffelaufbau ^{9, c, g, l, 6} Bärlauchsoße	Milchreis ^{g, 6} Beerenfruchtsoße		So				
6.9	28,4 g F 25,8 g K 28,7 g E 481,1 kcal	18,8 g F 28,8 g K 17,8 g E 371,6 kcal	13,2 g F 77,1 g K 15,7 g E 499,9 kcal		6.9				

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 Phenylalaninquelle 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!

