



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 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|---|---|
| 37         | 8,75 €                                                                                                                                                                                                                                  | 8,75 €                                                                                                                                                                                          | 8,75 €                                                                                                                                                              | 7,66 €                                                                                                                                                                                                   |            |   |   |   |   |
| Mo<br>7.9  | Königsberger Klopse <sup>a, c</sup><br>Kapernsoße <sup>g, 6</sup><br>Dampfkartoffeln<br>Rote Beete Salat <sup>3</sup><br>Heidelbeerquark <sup>g, 6</sup><br>22,2 g F 43,5 g K 18,4 g E 463,5 kcal                                       | Käsespätzle <sup>2, a, aW, c, g, 6</sup><br>Rote Beete Salat <sup>3</sup><br>Heidelbeerquark <sup>g, 6</sup><br>42,4 g F 85,7 g K 29,4 g E 860,6 kcal                                           | Quarkkeulchen <sup>a, aW, c, g, 6</sup><br>Heidelbeersoße<br>Heidelbeerquark <sup>g, 6</sup><br>9,3 g F 85,9 g K 24,4 g E 536 kcal                                  | Salatteller -Thunfisch <sup>c, d, g, 12</sup><br>Dressing French <sup>g, 6</sup><br>Brötchen <sup>a, aW</sup><br>Heidelbeerquark <sup>g, 6</sup><br>48,3 g F 56,4 g K 38,1 g E 793 kcal                  | Mo<br>7.9  |   |   |   |   |
| Di<br>8.9  | Hähnchengeschnetzeltes "Züricher Art" <sup>g, 6</sup><br>Reis<br>Salat SP Eisb/Endiv/Rad/Frisee<br>Dressing Italian <sup>4, j, l</sup><br>Pflaumengrütze<br>16,9 g F 65,7 g K 28,7 g E 536,8 kcal                                       | Paprika Schote halbiert vegetarisch <sup>a, g</sup><br>Kräutersoße<br>Safranreis<br>Pflaumengrütze<br>13,6 g F 62,7 g K 17,5 g E 451,6 kcal                                                     | Eierpfannkuchen <sup>a, aW, c, g, 6</sup><br>Fruchtsoße<br>Pflaumengrütze<br>8,8 g F 89 g K 17,8 g E 532,9 kcal                                                     | Salatteller mit Mozzarella <sup>3, g, 6</sup><br>Kräutercreme Dressing <sup>4, j, l</sup><br>Brötchen <sup>a, aW</sup><br>Pflaumengrütze<br>9 g F 59,5 g K 10,2 g E 374,6 kcal                           | Di<br>8.9  |   |   |   |   |
| Mi<br>9.9  | Rinderbolognese <sup>g, 6</sup><br>Nudeln Penne Bio <sup>a, aW</sup><br>Eisberg.-Radicchiosalat<br>1000island Dressing <sup>2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6</sup><br>Waldfruchtjoghurt <sup>g, 6</sup><br>33 g F 53,1 g K 33,2 g E 651,4 kcal | Gemüse Eintopf <sup>a, aW, g, i, 6</sup><br>Waldfruchtjoghurt <sup>g, 6</sup><br>4,4 g F 41,8 g K 8,4 g E 249,6 kcal                                                                            | Apfellsagane <sup>a, aW, g, 6</sup><br>Vanillesoße <sup>g, 6</sup><br>Waldfruchtjoghurt <sup>g, 6</sup><br>16,5 g F 137,2 g K 20,3 g E 792,9 kcal                   | Salatteller mit Feta <sup>g</sup><br>1000island Dressing <sup>2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6</sup><br>Brötchen <sup>a, aW</sup><br>Waldfruchtjoghurt <sup>g, 6</sup><br>9,1 g F 42,2 g K 7,3 g E 286,2 kcal   | Mi<br>9.9  |   |   |   |   |
| Do<br>10.9 | Hähnchenschnitzel <sup>a, aW, c</sup><br>Estragonsoße<br>Mangoldgemüse <sup>g, 6</sup><br>Kartoffelpüree <sup>2, g, 6</sup><br>Schokopudding <sup>g, 6</sup><br>19,8 g F 55,7 g K 28,8 g E 527 kcal                                     | Grillkäse <sup>a, g</sup><br>Tzatziki <sup>g, 6, 12</sup><br>Linsengemüse <sup>i</sup><br>Schokopudding <sup>g, 6</sup><br>23,6 g F 71,9 g K 38,3 g E 676,3 kcal                                | Hefeklöße <sup>a, aW, c, g</sup><br>Sauerkirsch Soße<br>Schokopudding <sup>g, 6</sup><br>9,4 g F 146,6 g K 16,6 g E 745,2 kcal                                      | Salatteller mit Ei <sup>c, g, 6, 12</sup><br>Joghurtdressing <sup>2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6</sup><br>Brötchen <sup>a, aW</sup><br>Schokopudding <sup>g, 6</sup><br>22,5 g F 52,4 g K 21,6 g E 509,2 kcal | Do<br>10.9 |   |   |   |   |
| Fr<br>11.9 | Schlemmerfilet Bordelaise <sup>a, aW, d, g, 6</sup><br>Kräutersoße<br>Dampfkartoffeln<br>Eisbergsalat<br>Kräutercreme Dressing <sup>4, j, l</sup><br>Tagesdessert <sup>g, 6</sup><br>33,9 g F 54,3 g K 31 g E 666,2 kcal                | 2 gekochte Eier <sup>c, 12</sup><br>Senfsoße <sup>a, aW, g, j, 6</sup><br>Erbsengemüse <sup>2</sup><br>Dampfkartoffeln<br>Tagesdessert <sup>g, 6</sup><br>37,3 g F 53,6 g K 30,8 g E 697,4 kcal | Kaiserschmarrn mit Rosinen <sup>a, aW, c, g, 6</sup><br>Vanille-Apfel-Soße <sup>g, 6</sup><br>Tagesdessert <sup>g, 6</sup><br>35,8 g F 84,7 g K 23,3 g E 765,4 kcal | Salatteller gemischt <sup>4, g, 6</sup><br>Kräuterdressing <sup>4, j, l</sup><br>Brötchen <sup>a, aW</sup><br>Tagesdessert <sup>g, 6</sup><br>30,2 g F 57,5 g K 16,8 g E 587,7 kcal                      | Fr<br>11.9 |   |   |   |   |
| Sa<br>12.9 | Möhreneintopf<br>Fleischklößchen <sup>a, c</sup><br>(mS)<br>16,9 g F 33 g K 11 g E 331,3 kcal                                                                                                                                           | Gemüstrudel <sup>2, 5, a, aW, c, g, i, 6</sup><br>Sauce Hollandaise <sup>c, g, 6</sup><br>31,3 g F 50,7 g K 11,7 g E 540,3 kcal                                                                 | Topfenzwetschgenknödel <sup>a, aW, c, g</sup><br>Vanillesoße <sup>g, 6</sup><br>8,2 g F 60,4 g K 9,7 g E 358,9 kcal                                                 |                                                                                                                                                                                                          | Sa<br>12.9 |   |   |   |   |
| So<br>13.9 | Schweinebraten<br>Kümmelsoße <sup>3</sup><br>Leipziger Allerlei<br>Röstinchen (4Stück) <sup>a, c</sup><br>(mS)<br>30,3 g F 45,8 g K 33,1 g E 594,8 kcal                                                                                 | Gemüselasagne <sup>2, 5, c, g, 6</sup><br>Tomatensoße<br>31,2 g F 44,4 g K 18,5 g E 550,2 kcal                                                                                                  | Schupfnudeln <sup>a, aW, c, g, 6</sup><br>Zimtsoße <sup>g, 6</sup><br>19,2 g F 115,6 g K 12,7 g E 696,3 kcal                                                        |                                                                                                                                                                                                          | So<br>13.9 |   |   |   |   |

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 Ph  
8=mit Schwärzungsmitteln 9=mit Schwefeldioxid 10=gewachst 11=koffeinhaltig 12=enthält eine Phenylalaninquelle 13=chininhaltig 14=mit Taurin 15=Glutenhalti

je 10g (K) Kohlenhydrate = 1BE

Änderungen vorbehalten!

Guten Appetit!

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

**Anmerkungen vorhanden:**