



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
44	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €	Mo				
Mo	Putencurrygeschnetzeltes ^f Reis Rote Beete Salat ³ Pfirsichkompott ^a	Kräuterquark ^{g, 6, 12} Dampfkartoffeln Rote Beete Salat ³ Pfirsichkompott ^a	Quarkkeulchen ^{a, aW, c, g, 6} Heidelbeersoße Pfirsichkompott ^a	Salatteller -Thunfisch ^{c, d, g, 12} Dressing French ^{g, 6} Brötchen ^{a, aW} Pfirsichkompott ^a	Mo				
26.10	14,7 g F 74,5 g K 31,4 g E 575,4 kcal	10 g F 57,2 g K 26,1 g E 447,2 kcal	5,2 g F 86,7 g K 19,4 g E 484 kcal	44,2 g F 57,2 g K 33,1 g E 741 kcal	26.10				
Di	Haschee (Rind) Kartoffelpüree ^{2, g, 6} Blattsalat - Mix Dressing Italian ^{4, j, l} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Polentaschnitte ^{2, 5, c, g, 6} Ratatouillegemüse ^{g, 6} Blattsalat - Mix Dressing Italian ^{4, j, l} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Eierpfannkuchen ^{a, aW, c, g, 6} Fruchtsoße Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Salatteller mit Mozzarella ^{3, g, 6} Dressing Italian ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Kirschjoghurt ^{2, g, 6}	Di				
27.10	25,4 g F 35,3 g K 21,6 g E 460,3 kcal	13,7 g F 46,5 g K 13,8 g E 378,8 kcal	11,5 g F 80,9 g K 20,6 g E 535,8 kcal	11,7 g F 51,4 g K 12,9 g E 377,6 kcal	27.10				
Mi	Fleischkäse ⁵ Senf ^j Karotten-Kartoffelgemüse ^{g, 6} Salat SP Eisberg 1000island Dressing ^{2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6} Ananas Kompott (mS)	Bunter Gemüseeintopf ⁱ Schlockerkruste ^{a, aD, aR, aW} Ananas Kompott	Schupfnudeln ^{a, aW, c, g, 6} Zimtsoße ^{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				
28.10	30,7 g F 42,8 g K 21 g E 545,6 kcal	1,7 g F 55,5 g K 7,6 g E 281,5 kcal	19,7 g F 130,6 g K 13,2 g E 764,3 kcal	6,4 g F 43,1 g K 4,9 g E 255,2 kcal	28.10				
Do	Lasagne Bolognese ^{g, 6} Tomaten-Basilikum-Soße ^{g, 6} Erdbeerquark ^{g, 6}	Käsespätzle ^{2, a, aW, c, g, 6} Karottensalat Erdbeerquark ^{g, 6}	Kaiserschmarrn OHNE Rosinen ^{a, aW, c, g} Vanille-Apfel-Soße ^{g, 6} 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				
29.10	39,6 g F 66,9 g K 43,1 g E 809 kcal	42,9 g F 84,7 g K 30,2 g E 857 kcal	28,7 g F 122,7 g K 32,3 g E 889,5 kcal	21,5 g F 48,6 g K 24,3 g E 498,4 kcal	29.10				
Fr	Seelachsfilet natur ^d Senf-Dillsoße ^j Brokkoligemüse ² Dampfkartoffeln Pannacottapudding ^{g, 6}	Chili sin Carne ^{f, i} Reis Salat SP Eisberg Dressing Italian ^{4, j, l} Pannacottapudding ^{g, 6}	Topfennocken ^{a, aW, c, g} Erdbeersoße Pannacottapudding ^{g, 6}	Salatteller gemischt ^{4, g, 6} Kräuterdressing ^{4, j, l} Brötchen ^{a, aW} Pannacottapudding ^{g, 6}	Fr				
30.10	13,2 g F 42,8 g K 27,9 g E 413,7 kcal	15,1 g F 92,5 g K 21,1 g E 615,8 kcal	14 g F 68,4 g K 20,3 g E 490,9 kcal	29,1 g F 54,5 g K 15,9 g E 554,1 kcal	30.10				
Sa	Erseneintopf ^{i, 12} Fleischkäse gewürfelt (mS)	Hirtentasche ^{a, aW, c, g, 6} Knoblauch Soße Wedges Kartoffeln ^{a, aW}	Topfenmarillenknödel ^{a, aW, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6}		Sa				
31.10	17,8 g F 44,5 g K 25,6 g E 455,5 kcal	33,4 g F 65 g K 20,2 g E 651,7 kcal	12,9 g F 62,1 g K 13,5 g E 421,9 kcal		31.10				
So	Schweine Schnitzel ^{a, aW} Rheingauer Soße ^{2, 4, g, l, 6} Kartoffelgratin	Maultaschen ^{a, aW, c, g, i} Gemüserahmsoße ^{g, i, 6}	Eierpfannenk. mit Apfelfüllung ^{a, c, g, 6} Vanillesoße ^{g, 6}		So				
1.11	39,3 g F 33,9 g K 25,3 g E 591,4 kcal	11,3 g F 55,9 g K 11,8 g E 375,6 kcal	16,6 g F 38,2 g K 11,3 g E 347,6 kcal		1.11				

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!

