Senioren Nachbarschafts Hilfe | EVIM MitMenschen

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
48	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €
Mo 23.11	Ungarisches Rindergulasch Nudeln Fusilli Bio [a] Bohnensalat [4, l] Zimtpflaumengrütze 13,7 g F 59,6 g K 24,7 g E 476,3 kcal	Grillkäse [a, g] Tomaten-Paprikaquark [3, g, 6, 12] Linsengemüse [i] Zimtpflaumengrütze 19,1 g F 85 g K 38,5 g E 692,3 kcal	Pancake [a, aW, c, g, 6] Sauerkirschsoße Zimtpflaumengrütze 16,2 g F 94,2 g K 14,4 g E 588,2 kcal	Salatteller -Thunfisch [c, d, g, 12] Dressing French [g, 6] Brötchen [a, aW] Zimtpflaumengrütze 44,3 g F 66,9 g K 32,9 g E 777,8 kcal
Di 24.11	Kalbsbratwurst Bratensauce Sauerkraut Dampfkartoffeln Vanillequark [2, g, 6] 13,4 g F 42,4 g K 38,2 g E 458,9 kcal	Currygeschnetzeltes [f] Reis Blattsalat - Mix Dressing French [g, 6] Vanillequark [2, g, 6] 18,1 g F 78 g K 16,2 g E 548,9 kcal	Apfellasagne [a, aW, g, 6] Vanillesoße [g, 6] Vanillequark [2, g, 6] 16,1 g F 132,3 g K 21,8 g E 774,9 kcal	Salatteller mit Mozzarrella [3, g, 6] Kräutercreme Dressing [4, j, l] Brötchen [a, aW] Vanillequark [2, g, 6] 13 g F 51,5 g K 15,4 g E 399,6 kcal
Mi 25.11	Kohlroulade [a, aW] Specksoße [4, 5] Kartoffelpüree [2, g, 6] Wachsbohnensalat [4, l] Birnenquark [g] 21,3 g F 51,3 g K 22,5 g E 501,1 kcal	Gemüseschnitzel [a, aH, aW] Zwiebelsoße [2, 4, l] Salzkartoffeln Wachsbohnensalat [4, l] Birnenquark [g] 19,2 g F 86,4 g K 17,9 g E 611,7 kcal	Germknödel-Pflaume [a, aW] Vanillemohnsoße [g, 6] Birnenquark [g] 11,4 g F 114 g K 20,2 g E 643,7 kcal	Salatteller mit Feta [g] 1000island Dressing [2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6] Brötchen [a, aW] Birnenquark [g] 10,2 g F 42,5 g K 10,3 g E 309,6 kcal
Do 26.11	Hähnchenbrust Geflügelsoße mit Kräutern [2, 4, l] Karotten Rustica [2] Kartoffelspätzle [a, aW, c] Karamellpudding [g, 6] 16,6 g F 64,3 g K 34,5 g E 551,1 kcal	Tortelloni Tricolore [2, a, aW, c, g, 6] Käsesoße [2, 5, a, aW, c, g, 6] Karottensalat natur Karamellpudding [g, 6] 33,5 g F 97,3 g K 33,9 g E 842,8 kcal	Apfelmus [4] Kartoffelpuffer [a, aW, c] Karamellpudding [g, 6] 35,5 g F 82,8 g K 11 g E 704 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
Fr 27.11	Paniertes Fischfilet [1, a, aW, c, d, g, j, 6] Kartoffel-Gurken-Salat [j] Senf-Dill-Remoulade [2, 3, 4, c, g, j, 6, 12] Aprikosenquark [g, 6] 47,5 g F 46,7 g K 24,3 g E 722,9 kcal	Rührei [c, g, i] Rahmspinat [g, 6] Salzkartoffeln Aprikosenquark [g, 6] 24,2 g F 41,1 g K 26,5 g E 498 kcal	Topfenzwetschgenknödel [a, aW, c, g] Zimtsoße [g, 6] Aprikosenquark [g, 6] 10,3 g F 65,5 g K 14,8 g E 418,6 kcal	Salatteller gemischt [4, g, 6] Kräuterdressing [4, j, l] Brötchen [a, aW] Aprikosenquark [g, 6] 26,8 g F 50,6 g K 19,7 g E 533,2 kcal
Sa 28.11	Kartoffeleintopf [2, i] Mini Wiener Würstchen [5, i, j] (mS) 18,7 g F 26,7 g K 13,1 g E 332,2 kcal	Blumenkohl-Brokkoli-Gratin [c, g, 6] Bärlauchsoße [a, aW, g, 6] Schwenkkartoffeln 24,3 g F 49,6 g K 22,9 g E 520,8 kcal	Apfelstrudel [a, aW, c] Vanillesoße [g, 6] 31,2 g F 85,4 g K 11,1 g E 676,7 kcal	
So 29.11	Kasslerbraten [5] Soße/Meerrettich Lac.-Glut. [9, g, l, 6] Rahmwirsing [g, 6] Kartoffelpüree [2, g, 6] (mS) 27,6 g F 31,9 g K 28 g E 497,3 kcal	Spätzle-Gemüsepfanne [a, aW, c] Rahmsoße [2, 4, g, l, 6] 17,8 g F 64,2 g K 18,7 g E 495,9 kcal	Topfennocken [a, aW, c, g] Beerenfruchtsoße 8 g F 45,2 g K 17,9 g E 335 kcal	

Menü	1	2	3	4
Mo 23.11	☐	☐	☐	☐
Di 24.11	☐	☐	☐	☐
Mi 25.11	☐	☐	☐	☐
Do 26.11	☐	☐	☐	☐
Fr 27.11	☐	☐	☐	☐
Sa 28.11	☐	☐	☐	
So 29.11	☐	☐	☐	

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

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

Änderungen vorbehalten!