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
49	8,75 €	8,75 €	8,75 €	7,66 €
Mo 30.11	Rinderbolognese g, 6 Wendli Nudeln a, aW, c Gurkensalat natur Grieß-Sahne Pudding a, aW, g, 6	2 gekochte Eier c, 12 Frankfurter Grüne Soße 2, 3, 4, c, g, j, 6, 12 Dampfkartoffeln Grieß-Sahne Pudding a, aW, g, 6	Pfannkuchen-Fluffies a, aW, c, g, 6 Heidelbeersoße Grieß-Sahne Pudding a, aW, g, 6	Salatteller -Thunfisch c, d, g, 12 Dressing French g, 6 Brötchen a, aW Grieß-Sahne Pudding a, aW, g, 6
	35,2 g F 73,1 g K 38,7 g E 774,6 kcal	54,5 g F 50,5 g K 26,6 g E 812,5 kcal	32,9 g F 83,1 g K 12,4 g E 690,8 kcal	50,1 g F 59 g K 35,7 g E 809 kcal
Di 1.12	Hähnchenkeule Geflügelsoße Apfelrotkohl Kartoffelklöße aW Mandarinenquark g	Bunte Reispfanne g, h, hMA, 6 Tomatenbasilikumsoße Karottensalat natur Mandarinenquark g	Eierpfannkuchen gefüllt a, aW, c, g, 6 Fruchtsoße Mandarinenquark g	Salatteller mit Mozzarrella 3, g, 6 Dressing Italian 4, j, l Brötchen a, aW Mandarinenquark g
	30,1 g F 66,6 g K 45,1 g E 728,4 kcal	20,9 g F 97,9 g K 24,2 g E 626,9 kcal	17,7 g F 68,8 g K 11,4 g E 508,2 kcal	13,1 g F 52,2 g K 15,5 g E 404 kcal
Mi 2.12	Spanischer Wurstgulasch 3, g, 6 Kartoffelpüree 2, g, 6 Krautsalat Waldbeercreme g, 6	Pichelsteiner Eintopf i Schlockerkruste a, aD, aR, aW Waldbeercreme g, 6	Kaiserschmarrn OHNE Rosinen a, aW, c, g Vanillesoße g, 6 Waldbeercreme g, 6	Salatteller mit Feta g 1000island Dressing 2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6 Brötchen a, aW Waldbeercreme g, 6
	7,9 g F 29,6 g K 12,2 g E 246,8 kcal	6,3 g F 54,3 g K 8,7 g E 320,2 kcal	28,6 g F 121,2 g K 28,3 g E 864,3 kcal	10,9 g F 45,1 g K 6,9 g E 311,2 kcal
Do 3.12	Geflügel Gyros Tzatziki g, 6, 12 Duvec-Reis g, 6 Birnenkompott	Kartoffeltaschen g, 6 Mediterranes Grillgemüse Birnenkompott	Apfelküchli a, c, g, 6 Vanillesoße g, 6 Birnenkompott	Salatteller mit Ei c, g, 6, 12 Joghurtdressing 2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6 Brötchen a, aW Birnenkompott
	6,8 g F 56,6 g K 44,1 g E 476,2 kcal	23,8 g F 64,4 g K 9,3 g E 524,8 kcal	19,2 g F 75,3 g K 10,1 g E 519,4 kcal	17,8 g F 50 g K 19,1 g E 450,7 kcal
Fr 4.12	Matjesfilet "Hausfrauen Art" 2, 3, 4, 5, c, d, g, j, 6 Dampfkartoffeln Kirschjoghurt 2, g, 6	Couscous Gemüsepfanne a, aW Tomatensoße Eisbergsalat Joghurtdressing 2, 3, 4, 9, c, g, j, l, 6 Kirschjoghurt 2, g, 6	Quark-Grieß-Apfel-Auflauf a, aW, c, g, 6, 12 Vanillesoße g, 6 Kirschjoghurt 2, g, 6	Salatteller gemischt 4, g, 6 Kräuterdressing 4, j, l Brötchen a, aW Kirschjoghurt 2, g, 6
	48,1 g F 51,8 g K 26,8 g E 762,3 kcal	14 g F 68,3 g K 18,5 g E 491,7 kcal	21,5 g F 80,1 g K 33,3 g E 658,2 kcal	25,9 g F 53,2 g K 16,4 g E 524,1 kcal
Sa 5.12	Graupeneintopf a, aG, i Kasseler Würfel 4, 5 (mS)	Pilzrahmragout Vegetarisch 4, 5, g, 6 Serviettenknödel a, c	Grießknödel a, c, g, 6 Pflaumenkompott 4	
	8,6 g F 33 g K 14,7 g E 271,8 kcal	32,2 g F 53,9 g K 21,9 g E 575,3 kcal	49,6 g F 58,7 g K 11,3 g E 737,9 kcal	
So 6.12	Braumeistergulasch Erbsen-Karottengemüse natur Spätzle a, aW, c (mS)	Kart.Brokkoli-Tomaten-Auflauf 9, c, g, l, 6 Tomatensahnesoße g, 6	Topfenmarillenknödel a, aW, c, g, 6 Vanillesoße g, 6	
	14,6 g F 57 g K 40,2 g E 537,2 kcal	18,5 g F 27,4 g K 19 g E 362,6 kcal	11,4 g F 57,4 g K 12,2 g E 384,8 kcal	

Menü	1	2	3	4
Mo 30.11	☐	☐	☐	☐
Di 1.12	☐	☐	☐	☐
Mi 2.12	☐	☐	☐	☐
Do 3.12	☐	☐	☐	☐
Fr 4.12	☐	☐	☐	☐
Sa 5.12	☐	☐	☐	
So 6.12	☐	☐	☐	

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!