



# Menüservice Essen auf Rädern

je 10g (K) Kohlenhydrate = 1BE



Name / Vorn.

Anschrift:

Tel.: \_\_\_\_\_ Tour: \_\_\_\_\_

KW	Menü 1 Mo-Fr mit Dessert	Menü 2 Mo-Fr mit Dessert	Menü 3 Mo-Fr mit Dessert	Menü 4 Mo-Fr mit Dessert
<b>49</b>	<b>5,30 €</b>	<b>6,25 €</b>	<b>6,25 €</b>	<b>6,25 €</b>
<b>Mo</b> <b>30.11</b>	Putengeschnetzeltes <sup>7</sup> Karottengemüse <sup>7</sup> Reis 100g <sup>7</sup> Erdbeerjoghurt <sup>7</sup>  462,2 kcal Energie (Kilokalorien) 25,7 g Eiweiß (Protein) 20,9 g Fett 41,8 g Kohlenhydrate 1938,6	Leberknödel <sup>7</sup> Bratensoße Sauerkraut <sup>4,7</sup> Kartoffelpüree <sup>4,7</sup> Erdbeerjoghurt <sup>7</sup>  362,3 kcal Energie (Kilokalorien) 13,5 g Eiweiß (Protein) 15,8 g Fett 39,9 g Kohlenhydrate 1520,9	Eierpfannenkuchen mit Apfelfüllung <sup>7</sup> Vanillesoße <sup>7</sup> Erdbeerjoghurt <sup>7</sup>  450,1 kcal Energie (Kilokalorien) 15,8 g Eiweiß (Protein) 21,4 g Fett 47,7 g Kohlenhydrate 1888,9	Salatteller Mi Feta <sup>7</sup> Dress.1000island <sup>3,4,7</sup> Brötchen Erdbeerjoghurt <sup>7</sup>  238,7 kcal Energie (Kilokalorien) 7,7 g Eiweiß (Protein) 7,6 g Fett 33,2 g
<b>Di</b> <b>1.12</b>	Seelachsfilet natur <sup>7</sup> Dillssoße <sup>4,7</sup> Gurkengemüse Reis 100g <sup>7</sup> Vanillequark  520,8 kcal Energie (Kilokalorien) 44,6 g Eiweiß (Protein) 15,3 g Fett 48,8 g Kohlenhydrate 2182,2	Schnitzel Schwein 80g Rahmsoße <sup>7</sup> Petersilienkartoffeln <sup>7</sup> Kraut-Karottensalat <sup>7</sup> Vanillequark  529,2 kcal Energie (Kilokalorien) 25,2 g Eiweiß (Protein) 22,2 g Fett 55,2 g Kohlenhydrate 2211,4	Veget.Erbseneintopf <sup>4,7</sup> Brot Vanillequark  477,9 kcal Energie (Kilokalorien) 24,4 g Eiweiß (Protein) 6,6 g Fett 77,8 g Kohlenhydrate 2000,7 kJ	Salatteller Di.Pute-Mozza <sup>7</sup> Dressing Kräutercremig <sup>4</sup> Brötchen Vanillequark  469,3 kcal Energie (Kilokalorien) 19,3 g Eiweiß (Protein) 17,3 g Fett 56,9 g
<b>Mi</b> <b>2.12</b>	Geflü. Bratwurstschnecke <sup>4,7</sup> Geflügelsoße Rahmkohlrabi <sup>4,7</sup> Salzkartoffeln <sup>7</sup> Mirabellenkompott <sup>7</sup>  624,6 kcal Energie (Kilokalorien) 23,1 g Eiweiß (Protein) 34,2 g Fett 54,3 g Kohlenhydrate 2613,7	Kartoffelpuffer <sup>7</sup> Apfelmus <sup>7</sup> Mirabellenkompott <sup>7</sup>  658,1 kcal Energie (Kilokalorien) 8,4 g Eiweiß (Protein) 30,7 g Fett 85 g Kohlenhydrate 2661,6 kJ	Gemüseragout <sup>7</sup> Bärlauchocken Mirabellenkompott <sup>7</sup>  416,3 kcal Energie (Kilokalorien) 6,2 g Eiweiß (Protein) 17,7 g Fett 55 g Kohlenhydrate 1744,4 kJ	Salatteller -Thunfisch <sup>7</sup> Dressing French Brötchen Mirabellenkompott <sup>7</sup>  1194,7 kcal Energie (Kilokalorien) 32,3 g Eiweiß (Protein) 88,9 g Fett 64,2 g
<b>Do</b> <b>3.12</b>	Blumenkohl-Broccoli-Auflauf <sup>7</sup> Kräutersoße <sup>4,7</sup> Schwenkkartoffeln <sup>7</sup> Griessahnepudding  454,1 kcal Energie (Kilokalorien) 20,6 g Eiweiß (Protein) 20,9 g Fett 43,5 g Kohlenhydrate 1901 kJ	Hackbraten mit Ei <sup>7</sup> Rahmsoße <sup>7</sup> Lauchgemüse/Rahm <sup>4,7</sup> Kartoffelwürfel Griessahnepudding (mS)  636,6 kcal Energie (Kilokalorien) 17,7 g Eiweiß (Protein) 35,5 g Fett 61 g Kohlenhydrate 2661,6 kJ	Gemüsebolognese <sup>7</sup> Gabelspaghetti Chinakohlsalat Dill-Senf-Dressing <sup>4,7</sup> Parmesan <sup>7</sup> Griessahnepudding  449,8 kcal Energie (Kilokalorien) 19,5 g Eiweiß (Protein) 13,9 g Fett 59,6 g Kohlenhydrate 1883,7	Salatteller Do.Pute-Cham <sup>7</sup> Dress.Mi+So.Kräuter klar <sup>4</sup> Brötchen Griessahnepudding  kcal mg mg mg kJ mg
<b>Fr</b> <b>4.12</b>	Rührei Rahmspinat <sup>7</sup> Salzkartoffeln <sup>7</sup> Pflaumengrütze <sup>7</sup>  461,1 kcal Energie (Kilokalorien) 20,2 g Eiweiß (Protein) 20,8 g Fett 46,4 g Kohlenhydrate 1930 kJ	Fisch: Hokifilet mehl. fertig Zitronenbuttersoße <sup>4</sup> Spinatbandnudeln <sup>7</sup> Karotten-Selleriesalat <sup>7</sup> Pflaumengrütze <sup>7</sup>  463,1 kcal Energie (Kilokalorien) 25,7 g Eiweiß (Protein) 13,7 g Fett 56,4 g Kohlenhydrate 1935,8	Spätzle-Pilzpfanne Rahmsoße <sup>7</sup> Pflaumengrütze <sup>7</sup>  587,4 kcal Energie (Kilokalorien) 19,4 g Eiweiß (Protein) 18 g Fett 85,6 g Kohlenhydrate 2457,7 kJ	Salatteller Fr. Mozzarella Kräuter dressing <sup>4</sup> Brötchen Pflaumengrütze <sup>7</sup>  kcal mg mg mg kJ mg
<b>Sa</b> <b>5.12</b>	Schinkennudeln (Pute) <sup>7</sup> Tomatensoße Napoli <sup>7</sup>  390,2 kcal Energie (Kilokalorien) 18,4 g Eiweiß (Protein) 7,6 g Fett 60,9 g Kohlenhydrate 1635,5 kJ	Kartoffeleintopf <sup>7</sup> Rindswurst in Scheiben <sup>7</sup>  235,6 kcal Energie (Kilokalorien) 16,6 g Eiweiß (Protein) 6,4 g Fett 27 g Kohlenhydrate 989,1 kJ	Kartoffeleintopf <sup>7</sup>  147,8 kcal Energie (Kilokalorien) 5,8 g Eiweiß (Protein) 1,7 g Fett 26,4 g Kohlenhydrate 621,2 kJ	
<b>So</b> <b>6.12</b>	Hähnchenbrust <sup>7</sup> Geflügelkräutersoße <sup>7</sup> Zucchini Gemüse <sup>7</sup> Kartoffelpüree <sup>4,7</sup>  305,4 kcal Energie (Kilokalorien) 30 g Eiweiß (Protein) 8,3 g Fett 26,8 g Kohlenhydrate 1281,8 kJ	Rindergulasch <sup>7</sup> Rahmrosenkohl <sup>4,7</sup> Knöpfe Spätzle  489,5 kcal Energie (Kilokalorien) 32,1 g Eiweiß (Protein) 19,5 g Fett 45,1 g Kohlenhydrate 2057,7	Gemüse-Käseschnitzel <sup>7</sup> Sesamsoße <sup>4</sup> Reis 100g <sup>7</sup>  410,9 kcal Energie (Kilokalorien) 11,7 g Eiweiß (Protein) 16,7 g Fett 66,1 g Kohlenhydrate 1716,7	

Menü	1	2	3	4
<b>Mo</b> <b>30.11</b>				
<b>Di</b> <b>1.12</b>				
<b>Mi</b> <b>2.12</b>				
<b>Do</b> <b>3.12</b>				
<b>Fr</b> <b>4.12</b>				
<b>Sa</b> <b>5.12</b>				
<b>So</b> <b>6.12</b>				

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  
8=mit Schwärzungsmitteln 9=mit Schwefeldioxid 10=gewachst 11=koffeinhalzig 12=enthält eine Phenylalaminquelle 13=chininhaltig 14=mit Taurin 15=Glu



EVIM Cook & Chill Küche  
(Schlockerstiftung)  
65795 Hattersheim,

"Essen auf Rädern"  
65719 Hofheim,  
Burgstraße 28  
Tel.: 06192 966561



SENIOREN  
NACHBARSCHAFTS  
HILFE

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

**Für Kunden mit Schluckbeschwerden, kann auch passiertes Essen bestellt werden!**

**Dürerstr.25; 06190 899861**

**mb@snh-hofheim.de**

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN**

Wir wünschen guten Appetit!