

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 3 / 18.01.2021 - 24.01.2021**

	<b>Menü 1</b> Silber	<b>Menü 2</b> Gourmet	<b>Menü 3</b> Salate	<b>Menü 4</b> Vegetarisch	<b>Menü 5</b> Lila	<b>Menü 6</b> Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>18.01</b>	<b>Grünkohl-Eintopf</b> mit Mettwurst  Nachtsch kJ: 2322 kcal: 555KH: 52,6 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,6,,7,13a,20	<b>Ung. Rindergulasch*</b> mit Paprika dazu Nudeln  Nachtsch kJ: 2048 kcal: 491KH: 28,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,13a,16,20	<b>Salatplatte mit*</b> Thunfisch und Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Ravioli*</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Milchreis*</b> mit Zimt und Zucker  Nachtsch kJ: 2138 kcal: 529KH: 87,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 1,2,3,5,7,10,13a,16	<b>Ung. Rindergulasch*</b> mit Paprika und Nudeln  Nachtsch kJ: 2028 kcal: 445KH: 22,0 BE: 2,5 Fett: 21,6 ZS: 13a, 16
<b>Di</b> <b>19.01</b>	<b>Zigeuner-Hackbraten</b> mit Nudeln Chinakohl-Mais- Salat  Nachtsch kJ: 2310 kcal: 565KH: 51,0 BE: Fett: 35,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Schweinebraten</b> in Rahmsoße mit Schwarzwurzeln und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 503KH: 26,2 BE: Fett: 22,4 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei und Dressing  Nachtsch kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,5,7,13a,16,20	<b>Pilzpfanne in Rahm*</b> mit Nudeln  Nachtsch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	<b>Pfannkuchen*</b> fruchtig gefüllt mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	<b>Schweinebraten</b> in Rahmsoße Schwarzwurzeln Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2198 kcal: 428KH: 20,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16
<b>Mi</b> <b>20.01</b>	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Püree  Nachtsch kJ: 1883 kcal: 483KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,20	<b>Spießbraten</b> auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2012 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	<b>Schweizer Wurstsalat</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Reibekuchen*</b> mit Apfelmus  Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	<b>Hähnchenbrust*</b> Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtsch kJ: 2025 kcal: 484KH: 29,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a	<b>Spießbraten</b> auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20
<b>Do</b> <b>21.01</b>	<b>Königsberger Klopse</b> in Kaperntunke Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett: 16,3 ZS: 7,10,13a,16	<b>Pfefferrahmschnitzel</b> mit Blumenkohl und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Gemischter Salat*</b> mit Putenstreifen und Dressing  Nachtsch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	<b>Möhreneintopf*</b> mit frischen Gartenkräutern  Nachtsch kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22,	<b>Nudelauflauf</b> mit Schinken und Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,3,5,7,13a,16,19	<b>Königsberger Klopse</b> in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
<b>Fr</b> <b>22.01</b>	<b>Wildlachsfilet natur*</b> mit Salat Kräutersoße und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1995 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,10,12,19,13a,16,20	<b>Bockwurst</b> auf Sauerkraut und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16,20	<b>2 Frikadellen</b> mit Nudelsalat  Nachtsch kJ: 2420 kcal: 426KH: 26,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Sellerieschnitzel*</b> mit Kartoffelpüree und Soße  Nachtsch kJ: 1975 kcal: 457KH: 22,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,16,19,22	<b>Rindercevapcici*</b> mit Tomaten-Knoblauchsoße und Reis  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 475KH: 29,4 BE: Fett: 17,0 ZS: 7,13a,16,20	<b>Wildlachsfilet natur*</b> mit Salat Kräutersoße und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1875 kcal: 415KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>23.01</b>	<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1950 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,6,13a,16	<b>Putengulasch*</b> mit Rotkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2085 kcal: 498KH: 24,0 BE: Fett: 21,4 ZS: 1,2,3,5,7,13a,16,13a	<b>Rollender Mittagstisch GmbH</b>  <b>Telefon: 0234-865268</b> <b>Telefax:</b> <b>Josef-Baumann-Strasse 2a</b> <b>44805 Bochum</b> <b>info@rollender-mittagstisch.de</b> <b>Thomas Niebur</b> <b>Registergericht: Bochum</b> <b>HRB 5960</b>			<b>Erbsensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1541 kcal: 368KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,19,20
<b>So</b> <b>24.01</b>	<b>Hähnchenbrustfilet*</b> Buntes Gemüse Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,16	<b>Sahne-Geschnetzeltes</b> vom Schwein Buntes Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2625 kcal: 627KH: 20,2 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16				<b>Sahne-Geschnetzeltes</b> Buntes Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2261 kcal: 540KH: 16,7 BE: 3,0 Fett: 12,6 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohkartoffeln vom Hersteller geschwefelt.

1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwefelt, 5 Geschmacksverstärker, 6 Phosphat, 7 Süßungsmittel, 10 Eier, 11 Erdnüsse, 12 Fisch, 13 Gluten (a=Weizen, b=Roggen, c=Gerste, d=Hafer, e=Dinkel, f=Kamut), 14 Krebstiere, 15 Lupine, 16 Milch inkl. Laktose, 17 Schalenfrüchte -Nüsse (a=Mandel, b=Hasel, c=Wal, d=Kaschun, e=Pekon, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfit, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Proteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. \*= ohne Schweinefleisch

# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 4 / 25.01.2021 - 31.01.2021

	<b>Menü 1</b> Silber	<b>Menü 2</b> Gourmet	<b>Menü 3</b> Salate	<b>Menü 4</b> Vegetarisch	<b>Menü 5</b> Lila	<b>Menü 6</b> Schonkost Diabetiker geeignet
<b>Mo</b> <b>25.01</b>	<b>Kräftiger Rindfleisch-*</b> Suppentopf mit frischem Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1746 kcal: 417KH: 62,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 13a,19	<b>Hähnchenkeule*</b> Mischgemüse Püree  Nachtsch kJ: 2228 kcal: 480KH: 25,2 BE: Fett: 12,6 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20	<b>Salatplatte *</b> mit Hähnchenspieß Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 7,13a,16,20	<b>3 gek. Eier *</b> mit Spinat und Püree  Nachtsch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Spaghetti *</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a	<b>Hähnchenkeule</b> mit Mischgemüse Püree  Nachtsch kJ: 2196 kcal: 429KH: 21,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Di</b> <b>26.01</b>	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 18,9 BE: Fett: 29,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Nudeln Bohnensalat Nachtsch kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Salatplatte</b> mit Mozzarella und Nudeln dazu Dressing  Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Geschnetzeltes*</b> mit Bohnensalat und Nudeln  Nachtsch kJ: 3243 kcal: 870KH: 48,5 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,22	<b>Rinderhacksteak*</b> mit Balkangemüse Röstzwiebelpüree  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 68,1 BE: Fett: 14,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtsch kJ: 2231 kcal: 519KH: 18,7 BE: 3,0 Fett: 24,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>27.01</b>	<b>Rostbratwurst</b> mit herzhafter Soße Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2318 kcal: 553KH: 17,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,7,10,13a,16,20	<b>Gekochtes Rindfleisch*</b> in Meerrettichsoße Salzkartoffeln Rote-Beete-Salat Nachtsch kJ: 2211 kcal: 528KH: 26,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 7,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust und Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 9,8 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Bunter Gemüseeintopf*</b>   Nachtsch kJ: 365 kcal: 1530KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a,16,	<b>Gemüse-Kartoffel-Auflauf</b> mit Kasslerwürfeln  Nachtsch kJ: 2064 kcal: 495KH: 38,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,10,13a,19	<b>Rostbratwurst</b> mit herzhafter Soße Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 12,2 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 6,10,13a,16,20
<b>Do</b> <b>28.01</b>	<b>Fru. Hackfleisch Bolognese</b> mit Nudeln und Schwalmtaler Salat  Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	<b>Hähnchenbrust *</b> mit Grillgemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 14,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 1243 kcal: 473KH: 11,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Bolognese*</b> mit Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 1876 kcal: 448KH: 51,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 7,10,13a,16,17,22	<b>Nürnberger Würstchen</b> mit Möhren und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2378 kcal: 568KH: 19,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20	<b>Hähnchenbrust</b> mit Grillgemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 18,9 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>29.01</b>	<b>Pan. Schollenfilet*</b> mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 56,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19,20	<b>Zwiebel-Senf-Braten</b> v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,3,5,7,10,13,16,20	<b>Schwalmtaler Salat</b> 1 Frikadelle und Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 426KH: 21,0 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Gemüsefrikadelle*</b> mit Röstzwiebelpüree und Käsesoße  Nachtsch kJ: 2007 kcal: 475KH: 52,0 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,20,22	<b>Bauernhackfleischtopf</b> mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtsch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 13a, 16	<b>Zwiebel-Senf-Braten</b> v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>30.01</b>	<b>Blumenkohl-*</b> Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	<b>Frikadelle</b> mit Rotkohl und Püree  Nachtsch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Rollender Mittagstisch GmbH</b>  <b>Telefon: 0234-865268</b> <b>Telefax:</b> <b>Josef-Baumann-Strasse 2a</b> <b>44805 Bochum</b> <b>info@rollender-mittagstisch.de</b> <b>Thomas Niebur</b> <b>Registergericht: Bochum</b> <b>HRB 5960</b>			<b>Blumenkohl-*</b> Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1578 kcal: 377KH: 30,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
<b>So</b> <b>31.01</b>	<b>Jägerschnitzel</b> mit Buntem Gemüse Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2361 kcal: 564KH: 21,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 10,13a,16,20	<b>Rinderschmorbraten*</b> mit Buntem Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 1913 kcal: 458KH: 18,3 BE: Fett: 16,2 ZS: 1,2,3,5,13a,16				<b>Jägerschnitzel</b> mit Salzkartoffeln und Buntem Gemüse  Nachtsch kJ: 1725 kcal: 412KH: 11,2 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,7,13a,16

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Salat. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohkartoffeln vom Hersteller geschwefelt.

1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwefelt, 5 Geschmacksverstärker, 6 Phosphat, 7 Süßungsmittel, 10 Eier, 11 Erdnüsse, 12 Fisch, 13 Gluten (a=Weizen, b=Roggen, c=Gerste, d=Hafer, e=Dinkel, f=Kamut), 14 Krebstiere, 15 Lupine, 16 Milch inkl. Laktose, 17 Schalenfrüchte -Nüsse (a=Mandel, b=Hasel, c=Wal, d=Kaschun, e=Pekon, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Proteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. \*= ohne Schweinefleisch