

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 42 / 12.10.2020 - 18.10.2020

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 12.10	Wirsing Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1772 kcal: 423KH: 32,4 BE: Fett: 23,4 ZS: 5,13a, 20	Schweine-Cordon-bleu mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2224 kcal: 585KH: 28,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,6,10,13a,16,19,20	Gemischter Salat* mit Hähnchenbrust Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 16,0 BE: Fett: 9,6 ZS: 7,13a,10,16,20	Bunte Nudelpfanne* mit Soße Nachtisch kJ: 1300 kcal: 394KH: 33,0 BE: Fett: 8,0 ZS: 7,10,13a,16,19,22	Milchreis * mit heißen Kirschen Nachtisch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,	Schweine-Cordon-bleu mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2052 kcal: 518KH: 24,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 2,5,13a,10,16,19,20
Di 13.10	Bratwurst Buntes Gemüse* und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 28,5 BE: Fett: 27,3 ZS: 2,3,5,6,13a,16,19,20,22	Kassler auf jungen Dicken Bohnen Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2233 kcal: 534KH: 26,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	Sunny Surprise Salat* mit Pute und Pfirsich dazu Dressing Nachtisch kJ: 1904 kcal: 455KH: 17,2 BE: Fett: 36,8 ZS: 7,13a,16,20	Champignon tasche* mit Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2296 kcal: 575KH: 58,0 BE: Fett: 52,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	Spaghetti Carbonara Karotten-Sellerie-Salat Nachtisch kJ: 2180 kcal: 520KH: 46,6 BE: Fett: 31,7 ZS: 5,7,10,13a,16,19	Bratwurst Buntes Gemüse Kartoffeln Nachtisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 24,1 ZS: 2,3,6,5,10,13a,16,19,20,22
Mi 14.10	Fleischkäse auf Jägerkohl Püree mit ger. Zwiebeln Nachtisch kJ: 2223 kcal: 531KH: 20,1 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,	Schweineschnitzel mit Speckzwiebel-Champignons Sahnesoße, Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16	Gem. Salat* mit Thunfisch und Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16,20	Gemüsefrikadelle* mit Nudeln und Kräutersoße Nachtisch kJ: 1643 kcal: 355KH: 365,0 BE: Fett: 10,2 ZS: 7,10,13a,16,19,20	Broccoli-Nudelauflauf* mit Käse überbacken Nachtisch kJ: 2060 kcal: 498KH: 18,5 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Schweineschnitzel mit Sahnesoße Speckzwiebel-Champignons und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2257 kcal: 508KH: 32,5 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19
Do 15.10	Warmer Kartoffelsalat mit Speck, Zwiebeln, Gurke dazu 2 Frikadellen Nachtisch kJ: 2855 kcal: 682KH: 39,8 BE: Fett: 25,6 ZS: 7,10,13a,16,19	Leberknödel auf Sauerkraut Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1444 kcal: 346KH: 66,0 BE: Fett: 17,1 ZS: 2,3,4,5,7,13a,	Fitnesssteller mit Feta-Käse und Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,13a,16,	Veg. Linseneintopf* mit Gartengemüse Nachtisch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,,22	Pfannkuchen mit Kirschen* Schoko-Sahnesoße Nachtisch kJ: 1849 kcal: 436KH: 42,0 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Warmer Kartoffelsalat mit Speck, Zwiebel, Gurke dazu 2 Frikadellen Nachtisch kJ: 2565 kcal: 522KH: 26,2 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 7,10,13a,16,20
Fr 16.10	Gedämpftes Fischfilet* mit Kräutersoße Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 2014 kcal: 462KH: 39,3 BE: Fett: 21,0 ZS: 7,10,12,,13a,16,19,20	Gebr. Hähnchenbrust* Kartoffelwedges Gemüse und Soße Nachtisch kJ: 938 kcal: 224KH: 39,2 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,10,13a,16,	Bunter Salat* mit Hähnchennuggets Dressing Nachtisch kJ: 1448 kcal: 332KH: 18,9 BE: Fett: 11,6 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Veg. Paprikaschote* mit Reis und Tomatensoße Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,0 BE: Fett: 11,0 ZS: 5,10,13a,16,19,22	Hacksteak v. Schwein mit Gemüse und Püree Nachtisch kJ: 2126 kcal: 488KH: 28,4 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,22	Fischfilet* mit Kräutersoße Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16
Sa 17.10	Erseneintopf* mit Geflügelbratwurst Nachtisch kJ: 2165 kcal: 517KH: 11,2 BE: Fett: 31,0 ZS: 5,6,13a,19,20	Frikadelle mit Speck-Rosenkohlrahmgemüse dazu Püree Nachtisch kJ: 2253 kcal: 536KH: 11,2 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,4,10,13a,16,19	Rollender Mittagstisch GmbH Telefon: 0234-865268 Telefax: Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			Frikadelle* Speck-Rosenkohlrahmgemüse dazu Püree Nachtisch kJ: 2194 kcal: 524KH: 11,2 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 2,3,410,13a,16,19
So 18.10	Rindergulasch* mit Rotkohl und Spätzle Nachtisch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,6,10,13a,,19,20	Hähnchenschnitzel* mit Kartoffeln Kaisergemüse Nachtisch kJ: 2148 kcal: 513KH: 18,4 BE: Fett: 21,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16				Hähnchenschnitzel Kaisergemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 18,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit hohem Fettgehalt. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Rohstoffe 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=Pekán, 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

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 43 / 19.10.2020 - 25.10.2020

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 19.10	Möhreneintopf Bürgerlich mit Frikadelle Nachttisch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 6,7,10,13a,19,20,22	Rinderhacksteak* in feiner Soße mit buntem Gemüse und Püree Nachttisch kJ: 2046 kcal: 488KH: 18,5 BE: Fett: 42,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	Salatplatte mit Partyfrikadellen und Dressing Nachttisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,1 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Gemüse-Reis-Pfanne* mit Tomatensoße Nachttisch kJ: 1814 kcal: 443KH: 62,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 5,7,13a,16	Frikadelle mit Brechbohnen und Püree Nachttisch kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Rinderhacksteak* in feiner Soße buntem Gemüse und Püree Nachttisch kJ: 2025 kcal: 448KH: 17,0 BE: 3,0 Fett: 10,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16
Di 20.10	Eieromelett* mit Rahmspinat und Butterkartoffeln Nachttisch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 5,10,13a,16	Weißwurst mit Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2520 kcal: 600KH: 54,4 BE: Fett: 55,0 ZS: 2,6,7,13a,16	Salatteller* mit Putenfleischstreifen dazu Dressing Nachttisch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	Gemüse-Cordon-bleu* mit Püree Nachttisch kJ: 1785 kcal: 428KH: 15,7 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13 a,16,20	Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19,20	Eieromelett mit Rahmspinat und Butterkartoffeln Nachttisch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 5,10,13a,16
Mi 21.10	Nürnberger Rostbratwurst (4Stck.) Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 15,9 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20	Ger. Mettwurst auf Grünkohl mit Kartoffeln Nachttisch kJ: 2208 kcal: 503KH: 32,7 BE: Fett: 26,0 ZS: 6,7,13a	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachttisch kJ: 1358 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Veg. Chili con carne* mit Reis Nachttisch kJ: 1876 kcal: 448KH: 71,6 BE: Fett: 8,8 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Kartoffel-Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch Nachttisch kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 5,7,10,13a,16	Nürnberger Rostbratwurst mit Sauerkraut und Püree Nachttisch kJ: 2048 kcal: 495KH: 15,9 BE: 3,0 Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20
Do 22.10	Hähnchenschnitzel* in Sahnesoße Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16	Putenbrustbraten* mit Kartoffeln und Brechbohnen Nachttisch kJ: 2046 kcal: 488KH: 16,0 BE: Fett: 42,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,19,20	Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing Nachttisch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Rosenkohl-Möhren-* Eintopf mit Kartoffeln Nachttisch kJ: 2010 kcal: 423KH: 21,4 BE: Fett: 14,8 ZS: 13a	Currywurst mit Eiernudeln Nachttisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	Hähnchenschnitzel Sahnesoße Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachttisch kJ: 1985 kcal: 475KH: 28,2 BE: 2,5 Fett: 26,0 ZS: 7,13a,16
Fr 23.10	Fischfilet natur* mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1798 kcal: 426KH: 21,3 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	Geflügelrahmpfanne* mit Nudeln und Salat Nachttisch kJ: 1992 kcal: 482KH: 39,6 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas Nachttisch kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,7,10,13a,16,20	Schupfnudeln* in Pilzrahmsauce mit frischen Kräutern Nachttisch kJ: 2160 kcal: 520KH: 26,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 5,10,13a,16	Blaubeerpfannkuchen mit Vanillesoße Nachttisch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Fischfilet natur* mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachttisch kJ: 1751 kcal: 408KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 28,0 ZS: 5,10,12,13a,19,20
Sa 24.10	Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachttisch kJ: 1754 kcal: 419KH: 14,1 BE: Fett: 30,0 ZS: 13a,16,19,20	Wirsingroulade in würziger Zwiebelsoße und Püree Nachttisch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Rollender Mittagstisch GmbH Telefon: 0234-865268 Telefax: Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachttisch kJ: 1549 kcal: 370KH: 9,4 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 1,13a,16,19,20
So 25.10	Rinderbraten* mit Salzkartoffeln und Rotkohl Nachttisch kJ: 2223 kcal: 526KH: 28,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Schweinegeschnetzeltes mit Kaisergemüse und Püree Nachttisch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16				Rinderbraten* mit Salzkartoffeln und Rotkohl Nachttisch kJ: 2030 kcal: 473KH: 22,0 BE: 4,5 Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr geeignet. 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=Pekán, 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