

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 45 / 07.11.2022 - 13.11.2022

| | Menü 1 Silber | Menü 2 Gourmet | Menü 3 Salate | Menü 4 Vegetarisch | Menü 5 Lila | Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mo 07.11 | Weißkohl-Eintopf mit Hackfleisch einlage Nachtisch kJ: 1784 kcal: 426KH: 31,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 13a,16,20 | Putengeschnetzeltes* Stroganoff Pariser Karotten und Nudeln Nachtisch kJ: 2127 kcal: 508KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,7,10,13a,16 | Salatplatte* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,2,7,10,13,16, | Spaghetti funghi* mit Pilzsoße Nachtisch kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 10,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16 | Gefüllte Pfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16, | Putengeschnetzeltes* Stroganoff Pariser Karotten mit Nudeln Nachtisch kJ: 2035 kcal: 486KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16, |
| Di 08.11 | Rinderfrikadelle in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1964 kcal: 469KH: 25,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,6,10,13a,,20 | Hähnchen "süß-sauer" mit Paprika, Karotten und Ananas dazu Reis Nachtisch kJ: 2608 kcal: 623KH: 68,5 BE: Fett: 20,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16 | Geflügelsalat* 1 Brötchen Nachtisch kJ: 1321 kcal: 312KH: 7,8 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,7,10,,13a, 16,20 | Gedünstetes Gemüse* mit Sauce Hollandaise Petersilienkartoffeln Nachtisch kJ: 1280 kcal: 328KH: 19,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,7,10,13a,16,19,22 | Nudel-Broccoli-Auflauf mit Käse überbacken Nachtisch kJ: 2848 kcal: 702KH: 69,0 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,10,13a,16 | Rinderfrikadelle in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1778 kcal: 426KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,200 |
| Mi 09.11 | Putenbraten* mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2767 kcal: 566KH: 27,5 BE: Fett: 32,2 ZS: 6,13a,16, | Schweinshaxe mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16 | Salatplatte mit Käsestreifen und Dressing Nachtisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 8,5 BE: Fett: 9,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20 | Vegetarische Nuggets* mit Nudeln und Tomatensoße Nachtisch kJ: 2092 kcal: 462KH: 69,0 BE: Fett: 19,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,22 | Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Käse überbacken Nachtisch kJ: 2191 kcal: 500KH: 38,8 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,5,7,13a,16,20 | Putenbraten* mit Erbsen und Möhren und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2554 kcal: 533KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 27,0 ZS: 6,13a,16, |
| Do 10.11 | Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtisch kJ: 2325 kcal: 522KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20 | Frikadelle mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2525 kcal: 528KH: 33,5 BE: Fett: 36,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a | Gem. Salat mit Hähnchenspieß und Dressing Nachtisch kJ: 1964 kcal: 479KH: 14,1 BE: Fett: 23,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20 | Veg. Spätzlepfanne* mit verschiedenen Gemüsen und Käsesoße Nachtisch kJ: 2619 kcal: 616KH: 60,6 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,5,10,13a,16,19 | Kaiserschmarrn* Vanillesoße Nachtisch kJ: 1983 kcal: 495KH: 39,0 BE: Fett: 32,8 ZS: 1,2,10,13a,16 | Szegediner Gulasch mit Kartoffeln Nachtisch kJ: 2268 kcal: 482KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 13a,16,20 |
| Fr 11.11 | Fischfilet "natur" * mit Gemüse-Rahmsoße und Reis Nachtisch kJ: 2451 kcal: 602KH: 37,3 BE: Fett: 27,1 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20 | Rindergulasch* mit Bohnen und Püree Nachtisch kJ: 2085 kcal: 498KH: 48,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16 | Schnitzel mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,7,10,13a,16 | Paprikagemüse* mit Reis Nachtisch kJ: 2096 kcal: 482KH: 32,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, | Penne "Florentiner-Art" mit Hähnchenstreifen in Spinat-Sahnesoße Nachtisch kJ: 1950 kcal: 754KH: 59,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,13a,16 | Rindergulasch* mit Bohnen und Püree Nachtisch kJ: 2044 kcal: 475KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16 |
| Sa 12.11 | Rheinische Kartoffelsuppe* mit Geflügelbraten Nachtisch kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 1,4,5,10,13a,16 | Mettwurst auf Grünkohl und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2244 kcal: 522KH: 39,3 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16 | Rollender Mittagstisch GmbH Telefon: 0234-865268 Telefax: Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960 | | | Rheinische* Kartoffelsuppe mit Geflügelbraten Nachtisch kJ: 1507 kcal: 360KH: 37,3 BE: 3,5 Fett: 8,4 ZS: 1,4,5,10,13a,16 |
| So 13.11 | Hähnchenschnitzel* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2120 kcal: 482KH: 34,8 BE: Fett: 26,2 ZS: 13a,16 | Schweinesteak mit Leipziger Allerlei und Püree Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 28,1 BE: Fett: 22,2 ZS: 2,3,4,7,13a,16 | | | | Schweinesteak mit Leipziger Allerlei und Püree Nachtisch kJ: 2048 kcal: 477KH: 22,3 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: ,13a,16 |

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit hohem Salz. 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

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 46 / 14.11.2022 - 20.11.2022

| | Menü 1 Silber | Menü 2 Gourmet | Menü 3 Salate | Menü 4 Vegetarisch | Menü 5 Lila | Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mo 14.11 | Linsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16 | Schweinegeschnetzeltes mit Rosenkohl und Püree Nachtsch kJ: 2230 kcal: 478KH: 28,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16 | Bunter Salat* mit Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 19,0 BE: Fett: 12,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20 | Gemüseschnitzel* mit Nudeln und Soße Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 13,4 ZS: 13a | Apfelstrudel* mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 1930 kcal: 461KH: 38,0 BE: Fett: 13,6 ZS: 2,3,10,13,16a | Linsensuppe mit Bockwurst Nachtsch kJ: 1761 kcal: 408KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,4 ZS: 1,6,13a,16 |
| Di 15.11 | Huhnerfricassee* mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 65,4 BE: Fett: 28,9 ZS: 7,13a,16 | Herzhafte Bratwurst mit Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln Nachtsch kJ: 2144 kcal: 512KH: 28,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16 | Salatplatte mit Hahnhenschnitzel und Dressing Nachtsch kJ: 1558 kcal: 418KH: 12,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,7,10,12,13a,16,19,20 | Frühlingsrolle* mit Gemüsefüllung und Reis Nachtsch kJ: 2001 kcal: 478KH: 31,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,7,13a,16,19 | Cevapcici*v. Rind mit Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 2015 kcal: 480KH: 21,6 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16 | Huhnerfricassee mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtsch kJ: 1859 kcal: 438KH: 42,7 BE: 3,0 Fett: 22,0 ZS: 7,13a,16 |
| Mi 16.11 | Pfefferrahmbraten v. Schwein mit Karotten-Rustica und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2582 kcal: 655KH: 32,8 BE: Fett: 28,4 ZS: 13a,16,17,20 | Hahnhenschnitzel* mit Paprikagemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2315 kcal: 505KH: 32,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 13a,16,10 | Bunter Salat mit Hahnhennuggets dazu Dressing Nachtsch kJ: 1458 kcal: 388KH: 18,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 5,7,10,13a,16,20 | Veg. Kartoffelsuppe* 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1511 kcal: 361KH: 3,8 BE: Fett: 8,4 ZS: 13a,16,19 | Kartoffelgratin mit Hackfleisch und Käse überbacken Nachtsch kJ: 2226 kcal: 531KH: 31,6 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,13a,16 | Pfefferrahmbraten mit Karotten-Rustica und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2452 kcal: 524KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20 |
| Do 17.11 | Schweinegulasch "Förster-Art" mit Erbsen und Püree Nachtsch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 23,2 ZS: 2,3,4,5,10,13a,16 | Westf. Dicke Bohnen mit Kassler und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16 | Gemischter Salat mit Putenstreifen und Dressing Nachtsch kJ: 1332 kcal: 32KH: 16,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16,20 | Senf-Eier* mit Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 27,6 BE: Fett: 15,4 ZS: 7,10,13a,16,20 | Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,10,13a,16 | Schweinegulasch "Förster-Art mit Erbsen und Püree Nachtsch kJ: 2220 kcal: 485KH: 28,7 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 2,3,4,5,10,13a,16 |
| Fr 18.11 | Pan. Seelachsfilet mit * Rahmspinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1946 kcal: 451KH: 28,7 BE: Fett: 10,2 ZS: 10,12,13a,16,20 | Bratwurstschnecke auf Sauerkraut mit Püree Nachtsch kJ: 2285 kcal: 498KH: 26,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16 | 2 Frikadellen mit Kartoffelsalat Nachtsch kJ: 2635 kcal: 613KH: 25,8 BE: Fett: 32,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20 | Spaghetti* mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 13a,16, | Hahnhench Curry* mit Reis Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,5,7,13a,16 | Seelachsfilet* Rahmspinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1637 kcal: 391KH: 25,7 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 10,12,13a,16,20 |
| Sa 19.11 | Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtsch kJ: 836 kcal: 200KH: 34,4 BE: Fett: 8,0 ZS: 13a,19,20,22 | Putengeschnetzeltes* mit Mischgemüse und Püree Nachtsch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,8 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,17,20 | Rollender Mittagstisch GmbH Telefon: 0234-865268 Telefax: Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960 | | | Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtsch kJ: 826 kcal: 198KH: 32,8 BE: 3,0 Fett: 8,0 ZS: 13a,16,17,20 |
| So 20.11 | Rinderbraten* mit Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2685 kcal: 625KH: 26,8 BE: Fett: 22,3 ZS: 6,13a,16 | Hahnhenschnitzel* mit Püree Pariser Karotten Nachtsch kJ: 2120 kcal: 482KH: 34,8 BE: Fett: 33,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20 | | | | Rinderbraten* mit Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2558 kcal: 587KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 20,2 ZS: 6,13a,16 |

Frische Menus zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menus mit höherem Salz. 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 Erdnosse, 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=Pekkan, 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