

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 38 / 14.09.2020 - 20.09.2020

| | Menü 1 Silber | Menü 2 Gourmet | Menü 3 Salate | Menü 4 Vegetarisch | Menü 5 Lila | Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet |
|---------------------------|---|---|--|---|---|--|
| Mo 14.09 | Westf.Graupensuppe mit Schweinefleischseinlage Nachtisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 8,0 ZS: 4,13a | Frikadelle* Jäger-Art mit Püree und Mischgemüse Nachtisch kJ: 2595 kcal: 621KH: 70,0 BE: Fett: 32,6 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16,20 | Bunter Salat* mit Hähnchenbrust Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20 | Veg. Nudelpfanne* mit Tomaten, Mais und Zwiebeln Tomatensoße Nachtisch kJ: 2889 kcal: 624KH: 41,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16 | Apfelpfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16 | Westf.Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch kJ: 1604 kcal: 383KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 5,7 ZS: 4,13a |
| Di 15.09 | Hackbraten mit Kohlrabi-Rahmgemüse dazu Röstzwiebelpüree Nachtisch kJ: 2472 kcal: 581KH: 61,0 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, | Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a | Thunfischtraum* bunter Salat mit Thunfisch Mais und Zwiebeln Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 18,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20 | Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soße und Püree Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,7,5,10,13a,16 | Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtisch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 7,10,13a,16 | Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1344 kcal: 321KH: 75,4 BE: 2,5 Fett: 13,0 ZS: 7,13a |
| Mi 16.09 | Putenschnitzel* mit Paprika-Rahmgemüse und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 18,9 ZS: 13a,16, | Sauerkraut mit Mettwurst und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2284 kcal: 533KH: 38,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16,20 | Bunter Salat * mit Frikadelle und Dressing Nachtisch kJ: 1624 kcal: 368KH: 19,3 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,20 | Veg. Kohlroulade* mit Kümmelsoße und Püree Nachtisch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, | Tortelini-Auflauf mit Paprika und Käse überbacken Nachtisch kJ: 2345 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 2,5,13a | Putenschnitzel* mit Paprika-Rahmgemüse und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2133 kcal: 443KH: 27,7 BE: 3,0 Fett: 15,9 ZS: 13a,16 |
| Do 17.09 | Bratwurstschnecke mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,20 | Berner Pfanne Schweinegeschn., Nudeln Käse, Creme-Fraiche, Paprika und Zwiebeln Nachtisch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20 | 1 Stck. Fleischwurst mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2625 kcal: 603KH: 22,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20 | Wirsing Eintopf* mit Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1762 kcal: 418KH: 32,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a | Bami-Goreng* mit Tomatensoße und Hähnchenstreifen Nachtisch kJ: 1947 kcal: 465KH: 51,6 BE: Fett: 7,4 ZS: 7,13a,19 | Bratwurstschnecke Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1912 kcal: 448KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 1,6,13a,20 |
| Fr 18.09 | Pan. Fischfilet* Rahmspinat und Püree Nachtisch kJ: 2342 kcal: 4782KH: 28,3 BE: Fett: 18,7 ZS: 2,3,4,5,12,13a,17,19,20 | Rinderhacksteak* mit Knoblauchsoße Butternudeln und Salat Nachtisch kJ: 2691 kcal: 442KH: 32,0 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,7,13a,16, | Bunter Salat* mit Hähnchennuggets und Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 280KH: 16,5 BE: Fett: 32,0 ZS: 7,10,13a,16,20 | Blumenkohl-Käse-Brätling* mit Kräutersoße und Püree Nachtisch kJ: 1968 kcal: 476KH: 17,7 BE: Fett: 17,2 ZS: 2,3,7,13a,16,22,23 | Milchreis * mit Früchten Nachtisch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 10,13a,,20, | Rinderhacksteak* mit Knoblauchsoße Butternudeln und Salat Nachtisch kJ: 2121 kcal: 421KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 2,7,10,12,13a,16 |
| Sa 19.09 | Eintopf von weißen Bohnen mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1469 kcal: 437KH: 29,7 BE: Fett: 17,9 ZS: 1,6,13a,16,19,20 | Geflügelfleischbällchen in Champignonsoße Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,20 | Rollender Mittagstisch GmbH Telefon: 0234-865268 Telefax: Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960 | | | Geflügelfleischbällchen in Champignonsoße dazu Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20 |
| So 20.09 | Schweinerücken mit Pfeffer-Soße Brechbohnen und Püree Nachtisch kJ: 2294 kcal: 548KH: 17,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16 | Hähnchengeschnetzeltes* Züricher-Art mit Spätzle Nachtisch kJ: 2868 kcal: 685KH: 50,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16 | | | | Schweinerücken mit Pfeffer-Soße Brechbohnen und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,4,5,6,13a,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=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 39 / 21.09.2020 - 27.09.2020

| | Menü 1 Silber | Menü 2 Gourmet | Menü 3 Salate | Menü 4 Vegetarisch | Menü 5 Lila | Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Mo 21.09 | Schnittbohnen-Eintopf mit Fleischwurst Nachtisch kJ: 1750 kcal: 418KH: 31,0 BE: Fett: 23,8 ZS: 6,13a,16,19,20 | Putenkeule* mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 31,0 BE: Fett: 11,7 ZS: 2,7,13a,16 | Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20 | 2 veg. Frikadellen* mit fruchtiger Tomatensoße und Nudeln Nachtisch kJ: 2109 kcal: 462KH: 27,7 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,7,10,13a,16,22 | Blaubeerpfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,10,13a,16, | Schnittbohnen-Eintopf mit Fleischwurst-Einlage Nachtisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,2 ZS: 6,13a,16,20 |
| Di 22.09 | Rührei* mit Rahmkarotten und Püree Nachtisch kJ: 1922 kcal: 451KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16 | Schweinelachsschnitzel Jäger-Art Schwalmtaler-Salat Spätzle Nachtisch kJ: 2312 kcal: 445KH: 25,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,10,13a,16 | Salatplatte* mit Hähnchenbrust Dressing Nachtisch kJ: 1228 kcal: 285KH: 16,5 BE: Fett: 19,0 ZS: 7,10,13a,16,20 | Gemüseschnitte* an Kräutersoße und Püree Nachtisch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16 | Hähnchencurry* mit Rösti-Ecken Nachtisch kJ: 2021 kcal: 478KH: 61,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 5,7,13a,16,17 | Rührei mit Rahmkarotten und Püree Nachtisch kJ: 1855 kcal: 442KH: 22,3 BE: 2,5 Fett: 34,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20 |
| Mi 23.09 | Hähnchen-Cordon-bleu* mit Rosenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 10,13a,20 | Champignon-Leber-Pfanne mit Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1892 kcal: 445KH: 43,4 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16 | Salatplatte mit Thunfisch Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20 | Champignons al creme* mit Butternudeln Nachtisch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,6 BE: Fett: 30,8 ZS: 7,10,12,13a,16,20 | Sauerkrautauflauf mit Mettwurst und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2220 kcal: 530KH: 30,0 BE: Fett: 30,5 ZS: 6,10,13a,16,19 | Hähnchen-Cordon-bleu* mit Rosenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2110 kcal: 473KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 10,13a,20 |
| Do 24.09 | Rindergulasch* mit Pfefferrahmsoße Kartoffeln und Blumenkohl Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 36,4 ZS: 5,13a,16 | Kasslerbraten auf Sauerkraut Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2007 kcal: 328KH: 16,8 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,2,3,13,16 | Bunter Salat* mit Käsestreifen und Dressing Nachtisch kJ: 1418 kcal: 298KH: 8,5 BE: Fett: 8,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20 | Linseneintopf* mit Kartoffeln und Gemüse Nachtisch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 35,4 ZS: 13a,19,22 | 1/2 Hähnchen* mit Apfelmus 1 Brötchen Nachtisch kJ: 2317 kcal: 570KH: 35,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,10,13a,16,19 | Rindergulasch* mit Pfefferrahmsoße Salzkartoffeln Blumenkohl Nachtisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 36,8 BE: 3,5 Fett: 34,2 ZS: 5,13a,16 |
| Fr 25.09 | Pan. Fischfilet* mit Senfsoße Salat und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1947 kcal: 461KH: 57,5 BE: Fett: 19,8 ZS: 1,7,12,13a,16,17,19,21,23 | Hähnchen-Gemüse-Pfanne* mit Reis Nachtisch kJ: 1462 kcal: 351KH: 54,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22 | Gem. Salat mit Hähnchenspieß dazu Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 430KH: 11,6 BE: Fett: 9,8 ZS: 1,7,10,13a,16,20 | Gemüselasagne* mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,10,13a,16, | Nürnberger Würstchen mit Wirsinggemüse und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 51,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,7,13a,16,22 | Fischfilet* mit Senfsoße Salat und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2095 kcal: 540KH: 36,3 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 10,12,13a,16,19,20,23 |
| Sa 26.09 | Pichelsteiner-Eintopf* mit Hackbällchen (Geflügel) Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,5 BE: Fett: 9,2 ZS: 13a,16,20 | Schnitzel v. Schwein mit gem. Gemüse und Püree Nachtisch kJ: 1909 kcal: 452KH: 27,7 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,7,10,13a,16 | Rollender Mittagstisch GmbH Telefon: 0234-865268 Telefax: Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960 | | | Pichelsteiner-Eintopf* mit Hackbällchen (Geflügel) Nachtisch kJ: 1156 kcal: 276KH: 39,5 BE: 2,5 Fett: 6,0 ZS: 13a,16,20 |
| So 27.09 | Rinderschmorbraten* mit Broccoli und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1955 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,16 | Schweinegulasch mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 39,5 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,3,5,13a,16 | | | | Schweinegulasch mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 1658 kcal: 396KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,2 ZS: 13 |

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=Pekán, 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