

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 12 / 16.03.2020 - 22.03.2020**

	<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>16.03</b>	<b>Wirsing Eintopf</b> mit Hackfleisch und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 1772 kcal: 423KH: 32,4 BE: Fett: 23,4 ZS: 5,13a, 20	<b>Schweine-Cordon-bleu</b> mit Gartengemüse und Kartoffelgratin  Nachtisch kJ: 2224 kcal: 585KH: 28,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,5,13a,16,19,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 16,0 BE: Fett: 9,6 ZS: 7,13a,10,16,20	<b>Bunte Spätzlepfanne*</b> mit Soße  Nachtisch kJ: 1300 kcal: 394KH: 33,0 BE: Fett: 8,0 ZS: 7,10,13a,16,19,22	<b>Milchreis *</b> mit heißen Kirschen  Nachtisch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,	<b>Schweine-Cordon-bleu</b> mit Gartengemüse und Kartoffelgratin  Nachtisch kJ: 2052 kcal: 518KH: 24,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20
<b>Di</b> <b>17.03</b>	<b>Geflügelbratwurst</b> 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	<b>Kassler auf</b> jungen Dicken Bohnen Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2233 kcal: 534KH: 26,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,10,13a,16,19,20	<b>Sunny Surprise Salat*</b> mit Pute und Pfirsich dazu Dressing  Nachtisch kJ: 1904 kcal: 455KH: 17,2 BE: Fett: 36,8 ZS: 7,13a,16,20	<b>Champignon tasche*</b> mit Kräuterpüree  Nachtisch kJ: 2296 kcal: 575KH: 58,0 BE: Fett: 52,0 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,20	<b>Spaghetti Carbonara</b> Karotten-Sellerie-Salat  Nachtisch kJ: 2180 kcal: 520KH: 46,6 BE: Fett: 31,7 ZS: 5,7,10,13a,16,19	<b>Geflügelbratwurst</b> 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
<b>Mi</b> <b>18.03</b>	<b>Warmer Kartoffelsalat</b> mit Speck,Zwiebeln,Gurke 2 Frikadellen  Nachtisch kJ: 2855 kcal: 682KH: 39,8 BE: Fett: 25,6 ZS: 7,10,13a,16,19,	<b>Schweineschnitzel</b> Sahnesoße mit Speckzwiebel-Champignons und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16	<b>Gem. Salat*</b> mit Thunfisch und Dressing  Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Gemüsefrikadelle*</b> mit Nudeln und Kräutersoße  Nachtisch kJ: 1643 kcal: 355KH: 365,0 BE: Fett: 10,2 ZS: 7,10,13a,16,19,20	<b>Broccoli-Nudelauflauf*</b> mit Kese überbacken  Nachtisch kJ: 2060 kcal: 498KH: 18,5 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	<b>Schweineschnitzel</b> mit Sahnesoße Speckzwiebel-Champignons und Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2257 kcal: 508KH: 32,5 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19
<b>Do</b> <b>19.03</b>	<b>Fleischkese</b> auf Jagerkohl Püree mit ger. Zwiebeln  Nachtisch kJ: 2223 kcal: 531KH: 20,1 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Leberknödel</b> auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 1444 kcal: 346KH: 66,0 BE: Fett: 17,1 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	<b>Fitnesssteller</b> mit Feta-Kese und Dressing  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,13a,16,	<b>Spitzkohleintopf*</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 1432 kcal: 342KH: 35,1 BE: Fett: 6,2 ZS: 13a	<b>Pfannkuchen mit Kirschen*</b> Schoko-Sahnesoße  Nachtisch kJ: 1849 kcal: 436KH: 42,0 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	<b>Fleischkese</b> auf Jagerkohl Püree mit ger. Zwiebeln  Nachtisch kJ: 1985 kcal: 474KH: 20,1 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 2,3,5,10,13a,16
<b>Fr</b> <b>20.03</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> auf Rahmspinat und Püree  Nachtisch kJ: 2214 kcal: 462KH: 49,3 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,3,4,7,10,12,,13a,16,19,20	<b>Gebr. Hähnchenbrust</b> in brauner Soße mit Gemüsereis  Nachtisch kJ: 938 kcal: 224KH: 39,2 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,10,13a,16,	<b>Bunter Salat</b> mit Hahnchennuggets Dressing  Nachtisch kJ: 1448 kcal: 332KH: 18,9 BE: Fett: 11,6 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Veg. Paprikaschote*</b> mit Gemüsereis und Tomatensoße  Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,0 BE: Fett: 11,0 ZS: 5,10,13a,16,19,22	<b>Blumenkohlbratling</b> mit Kesesoe und Kräuterpüree  Nachtisch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,22	<b>Fischfilet*</b> mit Rahmspinat und Püree  Nachtisch kJ: 2085 kcal: 432KH: 35,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 2,3,4,7,10,12,13a,16
<b>Sa</b> <b>21.03</b>	<b>Steckrubeneintopf*</b> mit Geflügelbratwurst  Nachtisch kJ: 2165 kcal: 517KH: 11,2 BE: Fett: 31,0 ZS: 5,6,13a,19,20	<b>Frikadelle</b> mit Speck-Rosenkohlrahmgemuse dazu Püree  Nachtisch kJ: 2253 kcal: 536KH: 11,2 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,4,10,13a,16,19	<b>Rollender Mittagstisch GmbH</b> <b>Telefon: 0234-865268</b> <b>Telefax: 0234-8907367</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>Frikadelle*</b> Speck-Rosenkohlrahmgemuse dazu Püree  Nachtisch kJ: 2194 kcal: 524KH: 11,2 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 2,3,410,13a,16,19
<b>So</b> <b>22.03</b>	<b>Rindergulasch*</b> mit Rotkohl und Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,6,10,13a,,19,20	<b>Hähnchenschnitzel*</b> Kartoffelpüree Kaisergemüse  Nachtisch kJ: 2148 kcal: 513KH: 18,4 BE: Fett: 21,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16				<b>Hähnchenschnitzel</b> Kaisergemüse Püree  Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 18,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16

Frische Menus zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menus 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=Pekau, 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 13 / 23.03.2020 - 29.03.2020**

	<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>23.03</b>	<b>Möhreneintopf</b> Bürgerlich mit Frikadelle  Nachtsch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 6,7,10,13a,19,20,22	<b>Hähnchen-Cordon-bleu</b> mit Kartoffeln und buntem Gemüse  Nachtsch kJ: 2379 kcal: 568KH: 36,5 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,10,13a,16	<b>Salatteller</b> mit Partyfrikadellen Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,1 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	<b>Gemüse-Reis-Pfanne*</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 1998 kcal: 486KH: 39,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,7,13a,16	<b>Kaiserschmarrn*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Hähnchen-Cordon-bleu</b> mit Kartoffeln und buntem Gemüse  Nachtsch kJ: 2196 kcal: 524KH: 30,0 BE: 3,0 Fett: 10,0 ZS: 1,10,13a,16
<b>Di</b> <b>24.03</b>	<b>Eieromelett*</b> mit Rahmspinat und Butterkartoffeln  Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 5,10,13a,16	<b>Bauernroulade</b> mit Bayrisch Kraut und Püree  Nachtsch kJ: 2230 kcal: 531KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 1,2,3,6,7,10,13a,16,20	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas dazu Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Veget. Currywurst*</b> mit Nudeln Schwalmtaler Salat  Nachtsch kJ: 2840 kcal: 681KH: 57,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16	<b>Geflügelfrikadelle*</b> mit Brechbohnen und Püree  Nachtsch kJ: 2378 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,19,20	<b>Eieromelett</b> mit Rahmspinat und Butterkartoffeln  Nachtsch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 5,10,13a,16
<b>Mi</b> <b>25.03</b>	<b>Nürnberger Rostbratwurst</b> (4Stck.) Sauerkraut und Püree Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 15,9 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20	<b>Hähnchenspieß*</b> mit Broccoli und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 13a	<b>Bunter Salat</b> mit Schinkenröllchen und Dressing  Nachtsch kJ: 1419 kcal: 297KH: 20,1 BE: Fett: 4,2 ZS: 7,13a,16,20	<b>Veg. Chili con carne*</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 1876 kcal: 448KH: 71,6 BE: Fett: 8,8 ZS: 5,10,13a,16,20	<b>Blaubeerpfankuchen</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2866 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Nürnberger Rostbratwurst</b> mit Sauerkraut und Püree  Nachtsch kJ: 2048 kcal: 495KH: 15,9 BE: 3,0 Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20
<b>Do</b> <b>26.03</b>	<b>Putenschnitzel</b> in Sahnesoße Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16	<b>Rinderhacksteak*</b> in feiner Soße buntes Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2046 kcal: 488KH: 16,0 BE: Fett: 42,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,19,20	<b>Bunter Salat</b> mit Hähnchenbrust und Dressing  Nachtsch kJ: 1328 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Veg. Rosenkohl-Möhren-*</b> Eintopf mit Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 423KH: 21,4 BE: Fett: 14,8 ZS: 13a	<b>Kartoffel-Wirsing-Auflauf</b> mit Hackfleisch  Nachtsch kJ: 2378 kcal: 578KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 5,7,10,13a,16	<b>Putenschnitzel</b> Sahnesoße Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 475KH: 28,2 BE: 2,5 Fett: 26,0 ZS: 7,13a,16
<b>Fr</b> <b>27.03</b>	<b>Fischfilet natur*</b> mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1798 kcal: 426KH: 21,3 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	<b>Geflügelrahmpfanne*</b> mit Nudeln und Fingermöhren  Nachtsch kJ: 1992 kcal: 482KH: 39,6 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas  Nachtsch kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,7,10,13a,16,20	<b>Schupfnudeln*</b> in Pilzrahmssoße mit frischen Kräutern  Nachtsch kJ: 2160 kcal: 520KH: 26,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 5,10,13a,16	<b>Currywurst</b> mit Eiernudeln  Nachtsch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a	<b>Fischfilet natur*</b> mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1751 kcal: 408KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 28,0 ZS: 5,10,12,13a,19,20
<b>Sa</b> <b>28.03</b>	<b>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Geflügel-Bockwurst  Nachtsch kJ: 1754 kcal: 419KH: 14,1 BE: Fett: 30,0 ZS: 13a,16,19,20	<b>Wirsingroulade</b> in würziger Zwiebelsoße und Püree  Nachtsch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Rollender Mittagstisch GmbH</b> <b>Telefon: 0234-865268</b> <b>Telefax: 0234-8907367</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>Schnittbohnen-Eintopf</b> mit Geflügel-Bockwurst  Nachtsch kJ: 1549 kcal: 370KH: 9,4 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 1,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>29.03</b>	<b>Rinderbraten*</b> mit Salzkartoffeln und Rotkohl  Nachtsch kJ: 2223 kcal: 526KH: 28,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> mit Kaisergemüse und Püree  Nachtsch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16				<b>Rinderbraten*</b> mit Salzkartoffeln und Rotkohl  Nachtsch 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 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