

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 39 / 26.09.2022 - 02.10.2022**

	<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>26.09</b>	<b>Deftiger Laucheintopf</b> mit Hackfleisch einlage  Nachtsch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,1 BE: Fett: 44,0 ZS: 2,13a,16,19,20	<b>Frikadelle</b> mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 12,5 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Gemüsefrikadelle*</b> mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 1743 kcal: 385KH: 65,0 BE: Fett: 11,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,19,16, 20, 21,22,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais dazu Reis  Nachtsch kJ: 1340 kcal: 320KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais dazu Reis  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 29,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 5,7,13a,16,20
<b>Di</b> <b>27.09</b>	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Senf-Sahnesoße mit Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 2358 kcal: 524KH: 29,2 BE: Fett: 15,8 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Sauce Bernaise Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 38,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Salatplatte</b> mit Thunfisch und Dressing  Nachtsch kJ: 2075 kcal: 473KH: 6,4 BE: Fett: 10,5 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Veg. Schnitzel*</b> mit Sauce Bernaise Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 2185 kcal: 449KH: 29,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19	<b>Milchreis*</b> mit Apfel-Kompott  Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Senf-Sahnesoße mit Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2158 kcal: 475KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 13,8 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>28.09</b>	<b>Hackfleischpfanne</b> mit Paprika und Pilzen Nudeln  Nachtsch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Putenbraten*</b> mit Rahm-Kohlrabi und Püree  Nachtsch kJ: 2096 kcal: 485KH: 29,0 BE: Fett: 20,7 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Kartoffeltasche*</b> mit Käsesoße und Broccoli  Nachtsch kJ: 1743 kcal: 385KH: 65,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	<b>Makkaroni-Auflauf</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Putenbraten*</b> mit Kohlrabi und Püree  Nachtsch kJ: 2056 kcal: 476KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 2,3,5,10,13a,16,200
<b>Do</b> <b>29.09</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Asiam Gemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachtsch kJ: 2028 kcal: 459KH: 22,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,3,5,7,10,13 a,16, 19,20	<b>Sauerkraut</b> mit Fleischwurst und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1653 kcal: 377KH: 25,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	<b>Salatplatte*</b> mit veg. Nuggets und Dressing  Nachtsch kJ: 1219 kcal: 373KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 7,13a,,16,17,20	<b>Veg. Möhreintopf*</b>   Nachtsch kJ: 887 kcal: 288KH: 18,6 BE: Fett: 12,7 ZS: 13a,,19	<b>Chili con carne</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 1824 kcal: 436KH: 62,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,7,13a,16,19,20	<b>Veg. Möhreintopf*</b>   Nachtsch kJ: 852 kcal: 232KH: 18,2 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 13a,,20
<b>Fr</b> <b>30.09</b>	<b>Fischpfanne*</b> in Curryrahm mit Gemüse und Reis Nachtsch kJ: 1987 kcal: 465KH: 45,7 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,12,13a,16,19	<b>Rinderhacksteak*</b> mit Pfeffersoße dazu Fingermöhren und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2248 kcal: 491KH: 25,9 BE: Fett: 33,5 ZS: 13a,16,20	<b>2 Frikadellen</b> mit Nudelsalat  Nachtsch kJ: 2962 kcal: 728KH: 29,2 BE: Fett: 38,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Canneloni*</b> mit Gemüsefüllung und Käsesoße  Nachtsch kJ: 2110 kcal: 503KH: 65,0 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Gef. Pfannkuchen</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,2 ZS: 2,5,10,13a,16,19,20	<b>Fischpfanne*</b> in Curryrahm mit Gemüse und Reis  Nachtsch kJ: 1967 kcal: 448KH: 33,9 BE: 3,0 Fett: 13,2 ZS: 7,12,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>01.10</b>	<b>Bunter Gemüsetopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,20	<b>Geflügelfrikadelle*</b> auf Wirsinggemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2605 kcal: 641KH: 35,9 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,5,7,10,13a,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>Bunter Gemüsetopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1526 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,20
<b>So</b> <b>02.10</b>	<b>Schweinebraten</b> mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2174 kcal: 542KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 10,13a,16,20	<b>Rinderragout*</b> mit buntem Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2480 kcal: 535KH: 24,0 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,3,210,13a,16				<b>Bunter Gemüsetopf</b> mit bunten Gemüse Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2050 kcal: 430KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 15,6 ZS: 10,13a,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

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 40 / 03.10.2022 - 09.10.2022**

	<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>03.10</b>	<b>Rinderbraten*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2541 kcal: 404KH: 28,2 BE: Fett: 21,2 ZS: 13a,16,20	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,10,13a,16		<b>Quarkkeulchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,8 BE: Fett: 27,4 ZS: 2,7,10,13a,16		<b>Rinderbraten*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2440 kcal: 395KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 13,6 ZS: 13a,16,20
<b>Di</b> <b>04.10</b>	<b>Wirsingroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtisch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	<b>Rührei mit</b> gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	<b>Fitnesssteller*</b> mit Schafskäse und Spinat dazu Dressing  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 9,4 BE: Fett: 7,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	<b>Kohlrabi-Eintopf*</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	<b>Tortelini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße  Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Kohlrabi-Eintopf</b> mit Gartengemües und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2022 kcal: 487KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 8,5 ZS: 2,7,10,13a,16
<b>Mi</b> <b>05.10</b>	<b>Frikadelle</b> mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Karotten Nachtisch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 5,7,13a,16	<b>Fleischwurstgulasch</b> mit Nudeln und Krautsalat  Nachtisch kJ: 2707 kcal: 647KH: 75,1 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenspieß und Dressing  Nachtisch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Nudeln *</b> mit Spinat-Käsesoße  Nachtisch kJ: 1361 kcal: 325KH: 49,4 BE: Fett: 10,6 ZS: 7,13a,16,19,20	<b>Lasagne*</b> Bolognese (Rind) Tomatensoße  Nachtisch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,19,20	<b>Frikadelle*</b> mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Karotten Nachtisch kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 5,7,13a,16
<b>Do</b> <b>06.10</b>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	<b>Roulade v. Schwein</b> mit Rotkohl und Klößen  Nachtisch kJ: 2707 kcal: 647KH: 75,1 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Reissalat</b> mit Hähnchennuggets  Nachtisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Paprikaschote*</b> mit Reis und Tomatensoße  Nachtisch kJ: 2077 kcal: 488KH: 33,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	<b>Pfannkuchen *</b> mit Fruchtkompott  Nachtisch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
<b>Fr</b> <b>07.10</b>	<b>Alaska-Seelachsfilet pan.</b> mit Rahmspinat* und Püree  Nachtisch kJ: 1887 kcal: 451KH: 57,5 BE: Fett: 19,6 ZS: 2,3,4,5,10,12,13a,14,16,19,20,23	<b>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	<b>Sunny-Surprise*</b> Salat mit Pfirsich und Pute dazu Dressing Nachtisch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Gemüseröstling*</b> mit Tomaten-Kräutersoße und Reis  Nachtisch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,14,16,23	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> "Gyros-Art" mit Reis und Tomatensoße Nachtisch kJ: 2325 kcal: 476KH: 51,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Salzkartoffeln Mischgemüse Nachtisch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20,
<b>Sa</b> <b>08.10</b>	<b>Weißkohleintopf*</b> mit 3 Geflügel-Hackbällchen  Nachtisch kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 16,8 ZS: 10,13a,16,19,20	<b>Schweinesteak</b> mit Bohnen und Püree  Nachtisch kJ: 2194 kcal: 548KH: 18,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	<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>Weißkohl-Eintopf</b> mit Geflügel-Hackbällchen  Nachtisch kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>09.10</b>	<b>Rinderbraten*</b> mit Bratensoße und Rotkohl Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Püree  Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, 19,20				<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Püree  Nachtisch kJ: 1800 kcal: 418KH: 25,6 BE: 3,0 Fett: 19,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,19,20

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

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