

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 1 / 02.01.2023 - 08.01.2023**

	<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>02.01</b>	<b>Rosenkohl-Eintopf</b> mit Kartoffeln und Kasslerwürfeln  Nachtsch kJ: 1648 kcal: 370KH: 22,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 6,13a,16	<b>Sauerbratengulasch*</b> vom Rind mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2242 kcal: 532KH: 41,0 BE: Fett: 32,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust Dressing  Nachtsch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Lasagne*</b> mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 2889 kcal: 624KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Apfelpfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	<b>Sauerbratengulasch*</b> vom Rind mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2152 kcal: 488KH: 27,8 BE: 3,0 Fett: 25,7 ZS: 2,7,10,13a,16,20
<b>Di</b> <b>03.01</b>	<b>Mettwurst</b> mit Jägerkohl dazu Röstzwiebelpüree  Nachtsch kJ: 2472 kcal: 581KH: 61,0 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,,5,7,10,13a,16	<b>Hähnchenbrust*</b> Basilikum-Sahnesoße mit Fingermöhren und Spätzle Nachtsch kJ: 2252 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 7,13a,16	<b>Gem. Salat*</b> mit Käse und Dressing  Nachtsch kJ: 2252 kcal: 298KH: 18,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Gemüse-Pilz-Pfanne*</b> mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree  Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,7,5,10,13a,16	<b>Frikadelle</b> mit Zwiebel-Specksoße Gemüse und Bratkartoffeln  Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	<b>Mettwurst</b> mit Jägerkohl Röstzwiebelpüree  Nachtsch kJ: 2283 kcal: 552KH: 37,4 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 2,3,5,7,10,13,16a
<b>Mi</b> <b>04.01</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Currysoße und Erbsen dazu Reis Nachtsch kJ: 2022 kcal: 482KH: 32,4 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,5,7,13a,16	<b>Nürnberger Würstchen</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 25,9 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	<b>Salatteller*</b> mit Hähnchennuggets und Dressing  Nachtsch kJ: 1318 kcal: 290KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Kohlroulade*</b> mit Kümmelsoße und Püree  Nachtsch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Rosenkohl-Auflauf</b> mit Kassler und Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2565 kcal: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 2,5,7,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Currysoße Erbsen und Reis  Nachtsch kJ: 1988 kcal: 465KH: 27,4 BE: 3,0 Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a,16
<b>Do</b> <b>05.01</b>	<b>Roulade vom Rind*</b> mit Rotkohl und Klößen  Nachtsch kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,20	<b>Schweineschnitzel</b> mit Bernerssoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2275 kcal: 548KH: 51,2 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Thunfisch-Reissalat</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 1988 kcal: 425KH: 49,5 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Wirsing Eintopf*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1762 kcal: 418KH: 32,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 13a	<b>Hähnchenpfanne Madagaskar</b> mit Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 7,4 ZS: 7,13a,16	<b>Wirsing Eintopf</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1743 kcal: 398KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 13a
<b>Fr</b> <b>06.01</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Weißweinssoße Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	<b>Schweine-Hacksteak</b> mit Wirsinggemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 51,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16	<b>Gemischter Salat</b> mit Schafskäse und Dressing  Nachtsch kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Currykartoffeln</b> mit Möhren  Nachtsch kJ: 1228 kcal: 322KH: 40,2 BE: Fett: 17,2 ZS: 2,3,7,13a,16,22,23	<b>Quarkkeulchen *</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,,7,10,13a,16	<b>Fischfilet "natur"</b> mit Weißweinssoße Kartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16
<b>Sa</b> <b>07.01</b>	<b>Möhreneintopf*</b> mit Geflügelbrust  Nachtsch kJ: 1669 kcal: 368KH: 27,7 BE: Fett: 17,9 ZS: 6,13a,16,19,20	<b>Frikadelle</b> in Champignonsoße Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,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>Frikadelle</b> in Champignonsoße dazu Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20
<b>So</b> <b>08.01</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2194 kcal: 548KH: 27,7 BE: Fett: 19,0 ZS: 13a,16	<b>Schweinegulasch</b> mit Pilzen und Zwiebeln dazu Spätzle  Nachtsch kJ: 2868 kcal: 685KH: 50,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16				<b>Hähnchenbrust*</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2098 kcal: 501KH: 27,7 BE: 3,0 Fett: 17,8 ZS: 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=Pekon, 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 2 / 09.01.2023 - 15.01.2023**

	<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>09.01</b>	<b>Eintopf von Weißen Bohnen</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1480 kcal: 314KH: 34,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,16,19,20	<b>Thailändisches*</b> Schweinegeschnetzeltes in Kokossoße mit Gemüse dazu Reis Nachtsch kJ: 2615 kcal: 625KH: 53,6 BE: Fett: 25,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	<b>Bunter Salat*</b> mit Hahnhenschnitzel und Dressing  Nachtsch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	<b>2 veg. Frikadellen*</b> mit fruchtiger Tomatensoße und Reis  Nachtsch kJ: 2109 kcal: 462KH: 32,7 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,7,10,13a,16,22	<b>Gefüllte Pfannkuchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,10,13a,16,	<b>Eintopf von Weißen Bohnen</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1468 kcal: 304KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 1,6,13a,16,19,20
<b>Di</b> <b>10.01</b>	<b>Rührei*</b> mit Spinat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1922 kcal: 451KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Schweinelachsschnitzel</b> Jäger-Art mit Spätzle und Salat Nachtsch kJ: 2312 kcal: 546KH: 25,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,10,13a,16	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch und Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Gemuseschnitte*</b> an Tomatensoße und Püree  Nachtsch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Gefugelballchen*</b> mit Tomatensoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 7,10,13a,16,17	<b>Gefugelballchen</b> mit Tomatensoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2298 kcal: 520KH: 29,0 BE: 2,5 Fett: 10,0 ZS: 2,10,13,16,20
<b>Mi</b> <b>11.01</b>	<b>Schweinegulasch</b> mit Pfefferrahmse Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	<b>Bratwurstschnecke</b> mit Brechbohnen Püree  Nachtsch kJ: 2698 kcal: 515KH: 29,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Champignons al creme*</b> mit Butternudeln  Nachtsch kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,6 BE: Fett: 30,8 ZS: 7,13a,16,	<b>Thunfischauflauf*</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 5,7,10,12,13a,16,19	<b>Schweinegulasch</b> mit Pfefferrahmse Blumenkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2122 kcal: 467KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,10,13a,16,20
<b>Do</b> <b>12.01</b>	<b>Hahnnchen-Cordon-bleu*</b> mit Rahmkarotten Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 12,4 ZS: 10,13a,16	<b>Leberpfanne</b> mit Pilzen Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	<b>Eiersalat</b> 1 Brötchen  Nachtsch kJ: 2592 kcal: 622KH: 9,6 BE: Fett: 50,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Bunte Reispfanne*</b> mit Currysoe  Nachtsch kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22	<b>Hahnnchencurry*</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	<b>Leberpfanne</b> mit Pilzen und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16,
<b>Fr</b> <b>13.01</b>	<b>Fischfilet "natur"</b> mit Zitronen-Butterse Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17,	<b>Mettwurst</b> mit Dicken Bohnen und Püree  Nachtsch kJ: 2233 kcal: 534KH: 26,0 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,3,5,6,13a,16,	<b>Gemischter Salat</b> mit Frikadelle dazu Dressing  Nachtsch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,1 BE: Fett: 9,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Linsensuppe*</b> mit Kartoffeln und Gemüse  Nachtsch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	<b>Kaiserschmarrn*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	<b>Linsensuppe</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19
<b>Sa</b> <b>14.01</b>	<b>Sauerkraut-Eintopf</b> mit Fleischeinlage  Nachtsch kJ: 985 kcal: 447KH: 19,5 BE: Fett: 29,2 ZS: 13a,16,	<b>Hahnhenschnitzel*</b> mit gem. Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 1909 kcal: 452KH: 27,7 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,7,10,13a,16	<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>Sauerkraut-Eintopf</b> mit Fleischeinlage  Nachtsch kJ: 964 kcal: 422KH: 17,5 BE: 2,5 Fett: 26,0 ZS: 13a,16,
<b>So</b> <b>15.01</b>	<b>Rindergulasch*</b> mit Rotkohl und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1995 kcal: 453KH: 27,7 BE: Fett: 19,5 ZS: 13a,16	<b>Hahnnchenbrust*</b> mit Erbsen und Möhren und Püree  Nachtsch kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,3,5,7,13a,16				<b>Hahnnchenbrust*</b> mit Erbsen und Möhren und Püree  Nachtsch kJ: 1923 kcal: 416KH: 22,7 BE: 3,0 Fett: 7,2 ZS: 2,3,5,7,13a,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