

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 40 / 28.09.2020 - 04.10.2020

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 28.09	Linsensuppe Bockwurst (Schwein) Nachtsch kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16,20	Putengulasch* Stroganoff mit Bohnen und Püree Nachtsch kJ: 2127 kcal: 508KH: 28,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Salatplatte mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,2,7,10,13,16,	Ruccola- Süßkartoffelschnitte Zwiebelpüree Nachtsch kJ: 1361 kcal: 325KH: 49,0 BE: Fett: 10,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	Schweineschnitzel in Paprika-Rahm-Soße Nudeln Nachtsch kJ: 2277 kcal: 559KH: 16,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 7,13a,16,	Putengulasch* Stroganoff mit Bohnen und Püree Nachtsch kJ: 2035 kcal: 486KH: 22,0 BE: 3,0 Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16,
Di 29.09	Hacksteak (Rind) in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 1964 kcal: 469KH: 25,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,6,10,13a,,20	Rahmgulasch (v. Schwein) mit Kartoffeln und Krautsalat Nachtsch kJ: 2100 kcal: 508KH: 64,1 BE: Fett: 56,0 ZS: 7,13a,16	Gemischter Salat mit Partyfrikadellen und Dressing Nachtsch kJ: 1964 kcal: 469KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a, 16,20	Nudeln mit* Spinat-Käsesoße Nachtsch kJ: 2235 kcal: 534KH: 25,4 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,5,7,10,13a,19	Pfannkuchen* mit Quark und Rosinen dazu Vanillesoße Nachtsch kJ: 1940 kcal: 471KH: 43,6 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,7,13,10,1316,20	Hacksteak in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Püree Nachtsch kJ: 1778 kcal: 426KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,200
Mi 30.09	Schweineschnitzel mit Rosenkohl und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2523 kcal: 612KH: 28,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Kassler mit Grünkohl und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2085 kcal: 498KH: 48,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas und Dressing Nachtsch kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Vegetarischer Röstling* mit Kartoffeln und Soße Nachtsch kJ: 2092 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19	Thunfischauflauf* Nachtsch kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Schweineschnitzel mit Rosenkohl und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2489 kcal: 508KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,
Do 01.10	Hähnchenbrust natur* mit Champignonsoße 2 Röstiecken Nachtsch kJ: 2457 kcal: 426KH: 27,5 BE: Fett: 29,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	Sauerbraten* mit Rotkohl und Kartoffelklößen Nachtsch kJ: 2311 kcal: 528KH: 27,5 BE: Fett: 30,4 ZS: 2,7,10,13a	Geflügelsalat* 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1321 kcal: 312KH: 7,8 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Eintopf v. Grünen Bohnen* mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 1188 kcal: 284KH: 24,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2, 4, 13a,20	Mini Geflügelhackbällchen mit Rahmsoße dazu Gemüse und Püree Nachtsch kJ: 350 kcal: 1464KH: 27,5 BE: Fett: 20,0 ZS: 2,3,5,7,13a,16	Sauerbraten* mit Rotkohl und Kartoffelklößen Nachtsch kJ: 2056 kcal: 491KH: 17,5 BE: 3,0 Fett: 35,0 ZS: 2,7,10,13a
Fr 02.10	Fischfilet natur* mit Weißweinsoße Rote-Beete-Salat Kartoffeln Nachtsch kJ: 2321 kcal: 592KH: 33,2 BE: Fett: 27,1 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	Geflügelschasklikpfanne* mit Paprika und Zwiebeln Reis Nachtsch kJ: 2457 kcal: 426KH: 27,5 BE: Fett: 29,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	Griechischer Salat* mit Fetakäse 1 Brötchen Nachtsch kJ: 2022 kcal: 483KH: 29,5 BE: Fett: 30,4 ZS: 5,7,13a,16	Nudel-Gemüse-Pfanne* mit Pilzsoße Nachtsch kJ: 1300 kcal: 394KH: 30,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,13a,16,19,22	Kaiserschmarrn mit Apfelmus Nachtsch kJ: 1983 kcal: 459KH: 39,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16	Geflügelschasklikpfanne* mit Paprika und Zwiebeln Reis Nachtsch kJ: 2178 kcal: 415KH: 22,6 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,16
Sa 03.10	Rheinische Kartoffelsuppe* mit Geflügelbockwurst Nachtsch kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 1,4,5,10,13a,16	Nürnberger Bratwürstchen (4 Stck.) mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2144 kcal: 512KH: 37,3 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 Geflügelbockwurst Nachtsch kJ: 1507 kcal: 360KH: 37,3 BE: 3,5 Fett: 8,4 ZS: 1,4,5,10,13a,16
So 04.10	Hähnchenschnitzel* mit Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 2378 kcal: 568KH: 28,1 BE: Fett: 16,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinebraten mit Speckböhnchen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 28,1 BE: Fett: 18,2 ZS: 13a				Hähnchenschnitzel mit Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 2252 kcal: 538KH: 28,1 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 2,3,5,10,13a,16

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

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 41 / 05.10.2020 - 11.10.2020

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 05.10	Hühnersuppentopf* mit Kartoffeln Nachtisch kJ: 1470 kcal: 350KH: 18,1 BE: Fett: 20,9 ZS: 5,13a,19,	Zwiebelgulasch v. Schwein mit Püree Leipziger Allerlei Nachtisch kJ: 2245 kcal: 520KH: 31,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Salatplatte mit Eier und Tomaten und Dressing Nachtisch kJ: 1358 kcal: 322KH: 16,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16,19,20	Spaghetti* mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 13,4 ZS: 13a	Apfelstrudel* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1930 kcal: 461KH: 18,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 7,10,13,16	Hühnersuppentopf* mit Kartoffeln Nachtisch kJ: 1430 kcal: 340KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 18,4 ZS: 5,13a,19
Di 06.10	Ungarische Rindergulasch mit Nudeln und Salat Nachtisch kJ: 2142 kcal: 517KH: 23,8 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,19	Hähnchenbrust mit Broccoli und Kartoffeln Nachtisch kJ: 19786 kcal: 474KH: 28,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,13a,16	Thunfischtraum* bunter Salat mit Thunfisch, Mais, Zwiebeln und Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 18,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19,20	Frühlingsrolle* mit Gemüsefüllung Reis und Tomatensoße Nachtisch kJ: 2001 kcal: 478KH: 31,6 BE: Fett: 20,2 ZS: 10,13a,16,19	Hähnchencurry* mit Nudeln Nachtisch kJ: 2146 kcal: 513KH: 25,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,13a,16	Ungarischer Rindergulasch mit Nudeln und Salat Nachtisch kJ: 1924 kcal: 385KH: 20,8 BE: 3,0 Fett: 9,0 ZS: 7,13a,16,19
Mi 07.10	Bratwurstschnecke mit Karotten-Rustica und Püree Nachtisch kJ: 2782 kcal: 665KH: 27,8 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,3,4,6,13a,16,17,20	Zwiebelrostbraten mit Bohnen und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2211 kcal: 468KH: 24,9 BE: Fett: 15,6 ZS: 13a,16,20	Bunter Salat mit Frikadelle und Dressing Nachtisch kJ: 1624 kcal: 368KH: 19,3 BE: Fett: 19,4 ZS: 5,7,13a,16,20	Gemüseschnitzel* mit Soße und Butternudeln Nachtisch kJ: 2811 kcal: 671KH: 43,1 BE: Fett: 46,6 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19	Kartoffelgratin mit Hackfleisch und Käse überbacken Nachtisch kJ: 2226 kcal: 531KH: 31,6 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,5,13a,16	Bratwurstschnecke mit Karotten-Rustica und Püree Nachtisch kJ: 2228 kcal: 584KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 15,7 ZS: 2,3,4,6,13a,16,17,20
Do 08.10	Frikadelle mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2709 kcal: 647KH: 28,2 BE: Fett: 23,2 ZS: 7,10,13a,16	Herzhafte Bratwurst auf Wirsinggemüse und Stampfkartoffeln Nachtisch kJ: 2144 kcal: 512KH: 28,5 BE: Fett: 42,0 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16	Gemischter Salat mit Putenstreifen und Dressing Nachtisch kJ: 1332 kcal: 32KH: 16,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16,20	Veg Kartoffelsuppe* 1 Brötchen Nachtisch kJ: 1511 kcal: 361KH: 3,8 BE: Fett: 8,4 ZS: 7,10,13a,16	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtisch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 3,10,13a,16	Herzhafte Bratwurst auf Wirsinggemüse und Stampfkartoffeln Nachtisch kJ: 21 kcal: 580KH: 22,7 BE: 3,0 Fett: 19,8 ZS: 7,10,13a,16
Fr 09.10	Pan. Seelachsfilet * mit Rahmspinat und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1846 kcal: 441KH: 25,7 BE: Fett: 10,2 ZS: 10,12,13a,16,20	Mettwurst auf Sauerkraut mit Püree Nachtisch kJ: 2285 kcal: 498KH: 26,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16	1 Stck. Fleischwurst mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2625 kcal: 603KH: 22,5 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	Penne Pfanne Verdura* mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 2866 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,7,10,13a,16,	Hähnchennuggets* mit Mexicogemüse und Püree Nachtisch kJ: 2015 kcal: 480KH: 11,6 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Seelachsfilet* Rahmspinat und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1637 kcal: 391KH: 25,7 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 10,12,13a,16,20
Sa 10.10	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch Nachtisch kJ: 836 kcal: 200KH: 34,4 BE: Fett: 8,0 ZS: 13a,19,20,22	Hähnchenbrust natur* mit Kaisergemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1691 kcal: 404KH: 17,8 BE: Fett: 10,6 ZS: 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			Hähnchenbrust natur mit Kaisergemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1604 kcal: 383KH: 16,8 BE: 3,0 Fett: 10,8 ZS: 10,13a,16
So 11.10	Rinderbraten* mit Rotkohl Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2685 kcal: 625KH: 26,8 BE: Fett: 22,3 ZS: 6,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Püree Pariser Karotten Nachtisch kJ: 2120 kcal: 482KH: 34,8 BE: Fett: 33,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20				Rinderbraten* mit Rotkohl Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2558 kcal: 587KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 20,2 ZS: 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