

**Taglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 44 / 26.10.2020 - 01.11.2020**

	<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>26.10</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>Schweineschnitzel</b> in Champignonsoe und Bratkartoffeln  Nachtsch kJ: 2298 kcal: 535KH: 29,9 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Veg. Paprikaschote*</b> mit Tomatensoße und Reis  Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 29,0 BE: Fett: 11,0 ZS: 5,10,13,16,19,20,21,22,13a,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>Schweineschnitzel</b> in Champignonsoe und Bratkartoffeln  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 25,6 BE: 3,5 Fett: 17,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Di</b> <b>27.10</b>	<b>Rindergeschnetzeltes*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2358 kcal: 524KH: 29,2 BE: Fett: 15,8 ZS: 13a,16,20	<b>Hahnhenschnitzel*</b> mit Rahmsoße Kaisergemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,5 BE: Fett: 13,5 ZS: 13a,16,20	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 7,13a,16,20	<b>Kartoffeltasche*</b> mit Käsesoße und Salat  Nachtsch kJ: 1724 kcal: 413KH: 33,0 BE: Fett: 26,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19	<b>Milchreis*</b> mit Roter Grütze  Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	<b>Hahnhenschnitzel*</b> Buntes Gemüse und Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 1989 kcal: 475KH: 19,4 BE: 3,0 Fett: 10,0 ZS: 10,13a,16
<b>Mi</b> <b>28.10</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>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Broccoli und Püree Nachtsch kJ: 2196 kcal: 514KH: 48,0 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Salatplatte</b> mit Tomaten und Mozarella  Nachtsch kJ: 1373 kcal: 368KH: 6,6 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Gemüsefrikadelle*</b> mit Zwiebel-Kräutersoße und Püree  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>Schweinebraten</b> mit Kartoffelpüree und Rahmsoße Broccoli Nachtsch kJ: 2184 kcal: 498KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 11,2 ZS: 2,3,5,10,13a,16,200
<b>Do</b> <b>29.10</b>	<b>Putenbraten*</b> mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2028 kcal: 459KH: 22,5 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	<b>Rinderhacksteak*</b> mit Pfeffersoe dazu Fingermöhren und Püree Nachtsch kJ: 2248 kcal: 491KH: 25,9 BE: Fett: 24,3 ZS: 2,3,5,7,13a,16,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 7,13a,,16,20	<b>Hirse-Käse-Taler*</b> mit Käsesoße und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1464 kcal: 350KH: 46,6 BE: Fett: 15,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19,22	<b>Hahnenbrust*</b> mit Lauchzwiebelsoe und Püree  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 478KH: 25,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,7,10,13a,16	<b>Rinderhacksteak*</b> mit Pfeffersoe dazu Fingermöhren und Püree Nachtsch kJ: 2128 kcal: 478KH: 20,9 BE: 3,0 Fett: 19,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>30.10</b>	<b>Wildlachs in*</b> Knusperpanade mit Rahmspinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2187 kcal: 518KH: 26,7 BE: Fett: 15,8 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19	<b>Sauerkraut</b> mit Fleischwurst und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 1453 kcal: 347KH: 15,9 BE: Fett: 33,6 ZS: 2,3,5,6,13a,16,20	<b>Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat  Nachtsch kJ: 2525 kcal: 603KH: 22,8 BE: Fett: 30,4 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>Geflügel-Cevapcici*</b> auf Djuvecreis mit Tomatensoße  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 29,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 5,10,13a,16,19,20	<b>Fischfilet natur*</b> mit Rahmspinat und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2028 kcal: 505KH: 23,0 BE: 3,0 Fett: 13,7 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19
<b>Sa</b> <b>31.10</b>	<b>Bunter Gemusetopf</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 Puree  Nachtsch kJ: 2605 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,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 Gemusetopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 1426 kcal: 348KH: 25,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,20
<b>So</b> <b>01.11</b>	<b>Schweine-Cordon-bleu</b> Leipziger Allerlei Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2174 kcal: 486KH: 27,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 10,13a,16	<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>Schweine-Cordon-bleu*</b> Leipziger Allerlei Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2050 kcal: 430KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 15,6 ZS: 10,13a,16

Fische Menus zum sofortigen Verzehr geeignet. 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 Geschmacksverstarker, 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=Pekkan, 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 45 / 02.11.2020 - 08.11.2020**

	<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>02.11</b>	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Mettwurst  Nachtsch kJ: 2462 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 12,3,5,13a,16,19,20	<b>Wirsingroulade</b> mit Specksoße und Püree  Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,3,10,13a,16	<b>Fitnesssteller*</b> mit Schafskäse und Dressing  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Ratatouille-Gemüse*</b> mit Reis  Nachtsch kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 7,2 ZS: 5,7,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit fruchtiger Currysoße und Reis  Nachtsch kJ: 2028 kcal: 489KH: 54,0 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Currysoße und Püree  Nachtsch kJ: 1988 kcal: 468KH: 31,5 BE: 3,0 Fett: 26,2 ZS: 2,7,10,13a,16
<b>Di</b> <b>03.11</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Gartengemüse und Püree  Nachtsch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	<b>Rührei mit</b> gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 1,2,10,13a,16,20	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei dazu Dressing  Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,0 BE: Fett: 11,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16, 20	<b>Gemüse-Knusper-Ringe*</b> auf Käse-Kräutersoße und Püree  Nachtsch kJ: 2190 kcal: 537KH: 53,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,3,5,7,10,13,19,21,22,16	<b>Quarkkeulchen*</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 27,4 ZS: 2,7,13a,16	<b>Rührei</b> mit gek. Schinken und Spinat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1633 kcal: 390KH: 9,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 1,10,13a,16
<b>Mi</b> <b>04.11</b>	<b>Frikadelle*</b> mit Röstzwiebelsoße Kartoffeln und Salat  Nachtsch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 5,7,13a,16	<b>Zigeunerschnitzel</b> mit Bratkartoffeln  Nachtsch kJ: 2314 kcal: 505KH: 30,0 BE: Fett: 20,9 ZS: 7,13a,16	<b>Sunny-Surprise*</b> Salat mit Pfirsich und Pute Dressing Nachtsch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Möhren-Kürbiskern-Rösti*</b> mit Nudeln  Nachtsch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 12,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	<b>Ravioli-Auflauf</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,19,20	<b>Frikadelle*</b> mit Röstzwiebelsoße Kartoffeln und Salat  Nachtsch kJ: 2108 kcal: 465KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 5,7,13a,16
<b>Do</b> <b>05.11</b>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	<b>Schashlik-</b> Schweinegeschnetzeltes mit Nudeln Krautsalat Nachtsch kJ: 2608 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,3,,5,7,13a,16,20	<b>Bunter Reissalat*</b> mit Hähnchennuggets  Nachtsch kJ: 1997 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Kohlrabi-Eintopf*</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 18,2 ZS: 2,7,10,13a,16,19,21,22	<b>Pfannkuchen</b> mit Fruchtkompott  Nachtsch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtsch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
<b>Fr</b> <b>06.11</b>	<b>Alaska-Seelachsfilet pan.</b> mit Senfsoße* Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 1887 kcal: 451KH: 57,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 10,12,13a,14,16,19,20,23	<b>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,10,13a,19,20	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenspieß und Dressing  Nachtsch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 10,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Gemüseröstling*</b> mit Tomaten-Kräutersoße und Nudeln  Nachtsch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,14,16,23	<b>Tortellini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachtsch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Seelachsfilet *</b> mit Senfsoße Salzkartoffeln und Salat Nachtsch kJ: 2095 kcal: 550KH: 65,0 BE: 3,0 Fett: 11,2 ZS: 13a,10,12,14,16,19,20,23
<b>Sa</b> <b>07.11</b>	<b>Weißkohl-Eintopf</b> mit 3 Hackbällchen  Nachtsch kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 19,7 ZS: 10,13a,16,19,20	<b>Nürnberger Bratwurst*</b> auf Sauerkraut und Püree  Nachtsch kJ: 2898 kcal: 520KH: 48,0 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 3 Hackbällchen  Nachtsch kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>08.11</b>	<b>Rinderroulade*</b> mit Bratensoße und Rotkohl Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Püree  Nachtsch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 11,8 ZS: 2,3,5,13a,16, 19,20				<b>Rinderroulade*</b> Buntes Gemüse Salzkartoffeln  Nachtsch kJ: 2287 kcal: 389KH: 15,6 BE: 3,0 Fett: 7,2 ZS: 2,13a,19,20

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit hohem Fett- und Salzgehalt sind fett- und salzreich. 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