

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 37 / 12.09.2022 - 18.09.2022

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 12.09	Wirsing Eintopf* mit Geflügel- hackfleischballchen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1772 kcal: 423KH: 32,4 BE: Fett: 23,4 ZS: 5,13a, 16,20	Mettwurst mit Sauerkraut und Püree Nachtsch kJ: 2285 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16,19,20	Gemischter Salat* mit Hahنشenspie und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 480KH: 16,0 BE: Fett: 9,6 ZS: 7,13a,10,16,20	Spaghetti mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,16,	Gyros mit Tomatensoße und Reis Nachtsch kJ: 2112 kcal: 441KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 5,13a,16,	Wirsing Eintopf mit Geflügel- Hackfleischbällchen Nachtsch kJ: 1765 kcal: 415KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 5,13a,16,20
Di 13.09	Frische Bratwurst mit Rahmkohlrabi und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2080 kcal: 490KH: 37,4 BE: Fett: 21,3 ZS: 6,7,13a,16,19,20,22	Schweinehacksteak* mit Leipziger Allerlei und Spätzle Nachtsch kJ: 2224 kcal: 585KH: 28,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,6,10,13a,16,19,20	Sunny Surprise Salat* mit Pute und Pfirsich dazu Dressing Nachtsch kJ: 1904 kcal: 455KH: 17,2 BE: Fett: 36,8 ZS: 7,13a,16,20	Champignon tasche* mit Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2296 kcal: 575KH: 58,0 BE: Fett: 52,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	Penne mit Thunfisch- Tomatensoße Nachtsch kJ: 2092 kcal: 520KH: 46,6 BE: Fett: 31,7 ZS: 5,7,10,13a,16,19	Fr. Bratwurst mit Kohlrabi Kartoffeln Nachtsch kJ: 2067 kcal: 456KH: 27,5 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: 6,7,13a,16,19,20,22
Mi 14.09	Hackbraten mit Fingermöhren Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2274 kcal: 543KH: 39,0 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,	Schweine-Cordon-bleu mit Champignon- Sahnesoße und Bratkartoffeln Nachtsch kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16	Gem. Salat* mit Thunfisch und Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16,20	Veg. Linseneintopf* mit Gartengemüse Nachtsch kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 10,2 ZS: 13a,16,19	Gemüse-Nudelauflauf* mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2060 kcal: 498KH: 18,5 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Linseneintopf mit Gartengemüse Nachtsch kJ: 1899 kcal: 397KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 9,8 ZS: 13a,16,19
Do 15.09	Warmer Kartoffelsalat mit Speck, Zwiebeln, Gurke dazu 2 Frikadellen Nachtsch kJ: 2238 kcal: 682KH: 39,8 BE: Fett: 25,6 ZS: 7,10,13a,16,19	Wirsingroulade mit Specksoe und Püree Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 17,6 ZS: 2,3,4,5,7,13a,	Bunter Salatteller* mit Tomaten-Mozzarella und Dressing Nachtsch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,13a,16,	Penne Arrabiata (pikant!) Nachtsch kJ: 1995 kcal: 476KH: 76,8 BE: Fett: 8,4 ZS: 13a,	Mediterrane Kartoffel- Hackfleisch-Pfanne mit Tomatensoße Nachtsch kJ: 1757 kcal: 432KH: 68,0 BE: Fett: 13,6 ZS: 13a,16,19	Wirsingroulade mit Specksoe Püree Nachtsch kJ: 2231 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 7,10,13a,16,20
Fr 16.09	Gedämpftes Fischfilet* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,13a,16,19,20	Putengeschnetzeltes* "Stroganoff" mit Brechbohnen dazu Püree Nachtsch kJ: 2116 kcal: 478KH: 28,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,	Schnitzel mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2525 kcal: 604KH: 38,9 BE: Fett: 30,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Veg. Paprikaschote* mit Reis und Tomatensoße Nachtsch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	Lasagne mit Hackfleischsoe Nachtsch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,3,7,8,13a,16,20	Gedämpftes Fischfilet* mit Spinat und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16
Sa 17.09	Rheinische Kartoffelsuppe mit Geflugelfleischballchen* Nachtsch kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 13a,16,19,20	Schnitzel mit Erbsen und Möhren dazu Püree Nachtsch kJ: 1979 kcal: 459KH: 32,7 BE: Fett: 22,5 ZS: 2,3,4,5,13a,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 Geflugelfleischballchen Nachtsch kJ: 1312 kcal: 315KH: 28,2 BE: 3,0 Fett: 18,0 ZS: 1,4,5,10,13,16,19,20
So 18.09	Frikadelle mit Rotkohl und Spätzle Nachtsch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,6,10,13a,,19,20	Hahنشchenbrust* mit Kartoffeln und Mischgemüse Nachtsch kJ: 2148 kcal: 513KH: 18,4 BE: Fett: 21,6 ZS: 2,5,7,13a,16				Hahنشchenbrust* mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 18,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,5,7,13a,16

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

1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwefelt, 5 Geschmacksverstärker, 6 Phosphat, 7 Süßungsmittel, 10 Eier, 11 Erdnosse, 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 38 / 19.09.2022 - 25.09.2022

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Schonkost Diabetiker geeignet
Mo 19.09	Möhreneintopf Bürgerlich mit Frikadelle Nachtsch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 6,7,10,13a,19,20,22	Curry-Rahm-Schnitzel mit Erbsen und Reis Nachtsch kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing Nachtsch kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Veg. Gemüsecurry mit Reis Nachtsch kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	Milchreis * mit Zimt und Zucker Nachtsch kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 185,0 ZS: 7,13a,16	Möhreneintopf Bürgerlich mit Frikadelle Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 19,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16
Di 20.09	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20	Schweinegulasch mit Brechbohnen und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	Gemischter Salat* mit Fetakäse dazu Dressing Nachtsch kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Spätzle mit* Käsesoße und Salat Nachtsch kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Hähnchenbrust* mit Käse-Lauch-Soße und Püree Nachtsch kJ: 2346 kcal: 589KH: 39,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,19,20	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree Nachtsch kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
Mi 21.09	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Püree Nachtsch kJ: 2298 kcal: 521KH: 25,9 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,3,5,13a,16,19,20	Hähnchenspieß* mit Currysoße Broccoli und Reis Nachtsch kJ: 2246 kcal: 498KH: 52,7 BE: Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtsch kJ: 1368 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Gefüllte Zucchini mit Reis und Currysoße Nachtsch kJ: 1977 kcal: 382KH: 39,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 10,13a,16	Kartoffel-Sauerkraut- Auflauf mit Kasslerwürfeln Nachtsch kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 5,6,7,10,13a,16	Hähnchenspieß mit Currysoße Broccoli und Reis Nachtsch kJ: 2118 kcal: 495KH: 28,9 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 7,13a,16
Do 22.09	Hähnchenschnitzel* mit Tomatensoße Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 7,13a,16	Schweinebraten mit Blumenkohl und Spätzle Nachtsch kJ: 2185 kcal: 498KH: 36,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16	Salatplatte "Hawaii" mit Schinken und Ananas und Dressing Nachtsch kJ: 1530 kcal: 363KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseeintopf* mit Kartoffeln Nachtsch kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 14,8 ZS: 13a	Curry-Frikadelle mit Eiernudeln Nachtsch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	Schweinebraten mit Blumenkohl und Spätzle Nachtsch kJ: 2142 kcal: 485KH: 29,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 13a,16
Fr 23.09	Pan. Seelachsfilet* mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1998 kcal: 436KH: 21,3 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	Hacksteak v. Schwein Broccoli und Püree Nachtsch kJ: 2525 kcal: 526KH: 39,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,7,13a,16	Fitnesssteller mit Schafskäse und Dressing Nachtsch kJ: 1976 kcal: 449KH: 20,4 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Kartoffeltasche mit Kräutersoße und Broccoli Nachtsch kJ: 2260 kcal: 518KH: 39,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 5,7, 10,13a,16	Germknödel mit Vanillesoße Nachtsch kJ: 2666 kcal: 681KH: 97,3 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Fischfilet natur* mit Kräutersoße Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1751 kcal: 408KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 28,0 ZS: 5,10,12,13a,19,20
Sa 24.09	Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtsch kJ: 1754 kcal: 419KH: 14,1 BE: Fett: 30,0 ZS: 13a,16,19,20	Kohlroulade in würziger Zwiebelsoße und Püree Nachtsch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	Rollender Mittagstisch GmbH Telefon: 0234-865268 Telefax: Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtsch kJ: 1549 kcal: 370KH: 9,4 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 1,13a,16,19,20
So 25.09	Hähnchenbrust* mit Salzkartoffeln und Rotkohl Nachtsch kJ: 2223 kcal: 526KH: 28,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	Schweinegeschnetzeltes mit Kaisergemüse und Püree Nachtsch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16				Hähnchenbrust 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