

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 34 / 21.08.2017 - 27.08.2017**

|                           | <b>Menü 1</b><br>Silber  | <b>Menü 2</b><br>Gourmet  | <b>Menü 3</b><br>Salate  | <b>Menü 4</b><br>Vegetarisch   | <b>Menü 5</b><br>Lila   | <b>Menü 6</b><br>Diabetiker   |
|---------------------------|---|--|---|---|--|--|
| <b>Mo</b><br><b>21.08</b> | <b>Westf.Graupensuppe</b><br>mit Schweinefleischeinlage<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 8,0<br>ZS: 4,13a                            | <b>Frikadelle</b><br>auf Wirsinggemüse<br>und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2605 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 18,0<br>ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16,20     | <b>Bunter Salat*</b><br>mit Hahnenbrust<br>Dressing<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2<br>ZS: 5,7,10,13a,16,20  | <b>Apfelpfannkuchen*</b><br>mit Apfelmus<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 15,0<br>ZS: 7,10,13a,16                                | <b>Rinderfrikadelle</b><br>auf Möhrengemüse<br>und Kartoffelpüree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1612 kcal: 385KH: 26,7 BE: Fett: 17,0<br>ZS: 2,3,5,10,13a,16 | <b>Westf.Graupensuppe</b><br>mit Fleischeinlage<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1604 kcal: 383KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 5,7<br>ZS: 4,13a                             |
| <b>Di</b><br><b>22.08</b> | <b>Currybratwurst</b><br>mit Nudeln<br>und Blattsalat<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2370 kcal: 566KH: 75,4 BE: Fett: 39,0<br>ZS: 5,6,7,13a,20                      | <b>Hühnerfrikassee*</b><br>mit Spargel und<br>Champignons<br>Reis<br>Nachttisch<br>kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4<br>ZS: 7,13a             | <b>Gemischter Salat *</b><br>mit Tomate und Ei<br>Dressing<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1218 kcal: 280KH: 16,5 BE: Fett: 9,7<br>ZS: 7,10,13a,16,20  | <b>Gemüse-Pilz-Pfanne*</b><br>mit Käse-Sahne-Soe<br>Gabelspaghetti<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3<br>ZS: 2,7,5,13a,16  | <b>Putenschnitzel Natur *</b><br>mit Blumenkohl<br>und Püree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 14,9<br>ZS: 2,3,5,13a,16           | <b>Hühnerfrikassee*</b><br>mit Spargel und<br>Champignons<br>Reis<br>Nachttisch<br>kJ: 1344 kcal: 321KH: 75,4 BE: 2,5 Fett: 13,0<br>ZS: 7,13a             |
| <b>Mi</b><br><b>23.08</b> | <b>Rinderhacksteak*</b><br>in Käse-Sahne-Soe<br>Butternudeln und<br>Rote-Beete<br>Nachttisch<br>kJ: 2410 kcal: 575KH: 61,0 BE: Fett: 36,2<br>ZS: 7,2,13a,16 | <b>Schweinebraten</b><br>in Sahnesoe<br>Bayr. Kraut und<br>Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 2072 kcal: 495KH: 61,0 BE: Fett: 9,3<br>ZS: 4,7,13a,16 | <b>gemischter Salat</b><br>mit Schinkenröllchen<br>Dressing<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1419 kcal: 297KH: 61,0 BE: Fett: 26,1<br>ZS: 2,5,7,13a,16,20  | <b>Hefeknodel*</b><br>mit Schokofullung<br>und Vanillesoe<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2375 kcal: 576KH: 58,0 BE: Fett: 18,3<br>ZS: 2,7,10,13a,16          | <b>Tortelini-Auflauf</b><br>mit Paprika<br>und Käse überbacken<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2345 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2<br>ZS: 2,5,13a             | <b>Schweinebraten</b><br>in Sahnesoe<br>Bayr. Kraut<br>und Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 1926 kcal: 460KH: 61,0 BE: 3,0 Fett: 6,8<br>ZS: 4,7,13a,16 |
| <b>Do</b><br><b>24.08</b> | <b>Bratwurstschnecke</b><br>mit Erbsen und Möhren<br>Salzkartoffeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2<br>ZS: 1,6,13a,20         | <b>Fleischwurstgulasch</b><br>mit Nudeln<br>Bohnensalat<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2669 kcal: 637KH: 24,8 BE: Fett: 37,0<br>ZS: 7,10,13a,16              | <b>Thunfischtraum</b><br>bunter Salat mit Thunfisch<br>Mais und Zwiebeln<br>Dressing<br>Nachttisch<br>kJ: 1980 kcal: 473KH: 75,4 BE: Fett: 10,0<br>ZS: 7,12,13a,16,20   | <b>Gemüseschnitzel*</b><br>mit Erbsen und Möhren<br>und Kartoffeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1720 kcal: 411KH: 24,8 BE: Fett: 16,0<br>ZS: 5,13a,19,20,22 | <b>Grüner Bohneneintopf*</b><br>mit Rindfleischeinlage<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1499 kcal: 358KH: 24,8 BE: Fett: 7,4<br>ZS: 13a                           | <b>Bratwurstschnecke</b><br>Erbsen und Möhren<br>Salzkartoffeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1912 kcal: 448KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 22,4<br>ZS: 1,6,13a,20      |
| <b>Fr</b><br><b>25.08</b> | <b>Hähnen Curry-Pfanne*</b><br>mit Reis<br>und Chinakohl-Mix-Salat<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1464 kcal: 350KH: 54,0 BE: Fett: 36,0<br>ZS: 2,3,13a,17,19,20    | <b>Rostbraten*</b><br>vom Rind<br>mit Möhren<br>und Kartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 2001 kcal: 478KH: 19,3 BE: Fett: 7,2<br>ZS: 7,13a,                | <b>2 Frikadellen</b><br>mit Kartoffelsalat<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2420 kcal: 426KH: 28,8 BE: Fett: 32,0<br>ZS: 2,10,13a,16,20   | <b>Milchreis mit*</b><br>bunten Früchten<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1890 kcal: 452KH: 19,3 BE: Fett: 21,0<br>ZS: 7,13a,16                                  | <b>Fischstäbchen*</b><br>mit Spinat<br>und Kartoffelpüree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 20,6<br>ZS: 2,3,5,7,13a,20           | <b>Rostbraten*</b><br>vom Rind<br>mit Möhren<br>Kartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 1687 kcal: 367KH: 13,8 BE: 3,0 Fett: 7,2<br>ZS: 7,13a                     |
| <b>Sa</b><br><b>26.08</b> | <b>Linsensuppe</b><br>mit Bockwurst<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1784 kcal: 426KH: 18,0 BE: Fett: 17,9<br>ZS: 1,6,13a,16,19,20                                    | <b>Gefugelbratwurst</b><br>mit Mischgemüse<br>Kartoffelpüree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8<br>ZS: 2,3,5,13a,20     | <b>Rollender Mittagstisch GmbH</b><br><br><b>0234-865268</b><br><b>0234-8907367</b><br><b>Josef-Baumann-Strasse 2a</b><br><b>44805 Bochum</b><br><b>info@rollender-mittagstisch.de</b><br><b>Thomas Niebur</b><br><b>Registergericht: Bochum</b><br><b>HRB 5960</b> |   |  | <b>Gefugelbratwurst</b><br>mit Mischgemüse<br>und Kartoffelpüree<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4<br>ZS: 2,3,5,13a,20 |
| <b>So</b><br><b>27.08</b> | <b>Schweinerücken</b><br>mit Pfeffer-Soe<br>Brechbohnen<br>Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 2294 kcal: 548KH: 17,7 BE: Fett: 12,0<br>ZS: 13a             | <b>Hähnen Schnitzel*</b><br>Weikohl-Karotten-Gemüse<br>Salzkartoffeln<br><br>Nachttisch<br>kJ: 1976 kcal: 472KH: 17,7 BE: Fett: 11,3<br>ZS: 13a,16  |   |   |  | <b>Schweinerücken</b><br>mit Pfeffer-Soe<br>Brechbohnen<br>Salzkartoffeln<br>Nachttisch<br>kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,8<br>ZS: 13a       |

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 Suungsmittel, 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 / 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 35 / 28.08.2017 - 03.09.2017**

|                           | <b>Menü 1</b><br>Silber   | <b>Menü 2</b><br>Gourmet  | <b>Menü 3</b><br>Salate   | <b>Menü 4</b><br>Vegetarisch  | <b>Menü 5</b><br>Lila   | <b>Menü 6</b><br>Diabetiker   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|
| <b>Mo</b><br><b>28.08</b> | <b>Schnittbohnen-Eintopf</b><br>mit Fleischwurst-Einlage<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1750 kcal: 418KH: 31,0 BE: Fett: 23,8<br>ZS: 6,13a,16,19,20                        | <b>Putenkeule*</b><br>mit Rotkohl<br>und Klößen<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2232 kcal: 533KH: 31,0 BE: Fett: 11,7<br>ZS: 2,7,13a,16                                 | <b>Hirtensalat</b><br>mit Hackbällchen<br>und Schafskäse<br>Dressing<br>Nachtisch<br>kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0<br>ZS: 1,7,13a,16,19,20  | <b>Veg. Frikadelle*</b><br>Rotkohl<br>Klöße<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1809 kcal: 432KH: 17,7 BE: Fett: 10,7<br>ZS: 2,7,10,13a,16,22                             | <b>Blaubeerpfannkuchen*</b><br>mit Vanillesoße<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0<br>ZS: 7,10,13a,16,                      | <b>Schnittbohnen-Eintopf</b><br>mit Fleischwurst-Einlage<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1541 kcal: 368KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,2<br>ZS: 6,13a,16,20                   |
| <b>Di</b><br><b>29.08</b> | <b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b><br>mit Bohnengemüse<br>und Püree<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2278 kcal: 568KH: 43,4 BE: Fett: 20,6<br>ZS: 1,2,3,10,13a,16,20               | <b>Schweinelachsschnitzel</b><br>Jäger-Art<br>Schwalmtaler-Salat<br>Bratkartoffeln<br>Nachtisch<br>kJ: 2310 kcal: 545KH: 15,6 BE: Fett: 23,0<br>ZS: 7,10,13a,16 | <b>Salatplatte*</b><br>mit Käsestreifen<br>Dressing<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1218 kcal: 280KH: 6,5 BE: Fett: 9,0<br>ZS: 7,10,,13a,16,20  | <b>Champignons a la creme</b><br>mit Nudeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2344 kcal: 560KH: 15,6 BE: Fett: 34,0<br>ZS: 7,13a,16                                     | <b>Hähnchenbrust natur*</b><br>mit Erbsen und Möhren<br>Kroketten<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2068 kcal: 494KH: 31,0 BE: Fett: 16,4<br>ZS: 5,10,13a,16,19 | <b>Hähnchen-Cordon-bleu*</b><br>mit Bohnengemüse<br>Püree<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2110 kcal: 504KH: 43,4 BE: 2,5 Fett: 17,5<br>ZS: 2,3,5,10,13a,16,20           |
| <b>Mi</b><br><b>30.08</b> | <b>Bratwurst</b><br>mit Blumenkohl<br>und Salzkartoffeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2378 kcal: 568KH: 43,4 BE: Fett: 42,0<br>ZS: 6,10,13a,16,20                        | <b>Champignon-Leber-Pfanne</b><br>mit Kartoffelpüree<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1892 kcal: 445KH: 43,4 BE: Fett: 12,0<br>ZS: 2,3,5,13a,16                          | <b>Salatplatte</b><br>mit Thunfisch<br>Dressing<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 10,0<br>ZS: 7,10,12,13a,16,20   | <b>Creziger Nudelaufbau*</b><br>mit Tomaten und<br>Mozzarella<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2518 kcal: 579KH: 36,0 BE: Fett: 30,8<br>ZS: 2,5,7,10,13a,16,           | <b>Putenbrustbraten*</b><br>mit Spaghetti<br>Tomatensahnesoße<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2001 kcal: 478KH: 61,0 BE: Fett: 10,0<br>ZS: 5,7,13a            | <b>Bratwurst</b><br>mit Blumenkohl<br>und Salzkartoffeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2110 kcal: 504KH: 43,4 BE: 3,0 Fett: 42,0<br>ZS: 6,10,13a,20                   |
| <b>Do</b><br><b>31.08</b> | <b>Saftiger Rindergulasch*</b><br>mit Erbsen-Mais-Gemüse<br>und Nudeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 56,0<br>ZS: 13,16                   | <b>Kasslerbraten</b><br>auf Sauerkraut<br>Kartoffelpüree<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2007 kcal: 328KH: 16,8 BE: Fett: 21,0<br>ZS: 1,2,3,13,16                       | <b>Salat Hawaii</b><br>mit Schinken<br>und Ananas<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,0 BE: Fett: 11,5<br>ZS: 1,7,10,13,16,20  | <b>Blumenkohl-Röstling*</b><br>mit Erbsen-Mais-Gemüse<br>Kartoffelpüree<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2064 kcal: 493KH: 43,0 BE: Fett: 35,4<br>ZS: 5,10,13,16,19,22 | <b>1/2 Hähnchen</b><br>mit Apfelmus<br>1 Brötchen<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2440 kcal: 628KH: 30,0 BE: Fett: 30,0<br>ZS: 10,13a,16                      | <b>Saftiger Rindergulasch*</b><br>mit Erbsen-Mais-Gemüse<br>und Nudeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2077 kcal: 496KH: 36,8 BE: 3,5 Fett: 42,0<br>ZS: 7,13,16,        |
| <b>Fr</b><br><b>01.09</b> | <b>Schollenfilet pan.*</b><br>Senfsoße und<br>Rote-Beete-Salat<br>Salzkartoffeln<br>Nachtisch<br>kJ: 1913 kcal: 457KH: 26,3 BE: Fett: 20,8<br>ZS: 7,10,12,13a,19,20 | <b>Geflügelfrikadelle*</b><br>Pariser Karotten<br>Kartoffelpüree<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2001 kcal: 478KH: 26,3 BE: Fett: 7,2<br>ZS: 7,10,13a,16                | <b>Bunter Salat</b><br>mit Hähnchenspieß<br>Dressing<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1655 kcal: 395KH: 24,8 BE: Fett: 9,7<br>ZS: 2, 7,10,13a,16,20  | <b>Quarkkeulchen*</b><br>mit Vanillesoße<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 17,4<br>ZS: 7,10,13a,16,                                    | <b>Fischlis*</b><br>mit Remoulade<br>Kartoffeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2420 kcal: 578KH: 28,4 BE: Fett: 28,0<br>ZS: 2,7,10,13a,16                    | <b>Schollenfilet natur*</b><br>Senfsoße und Salat<br>Salzkartoffeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1637 kcal: 460KH: 26,3 BE: 3,0 Fett: 7,6<br>ZS: 7,10,12,13a16,19,20 |
| <b>Sa</b><br><b>02.09</b> | <b>Pichelsteiner-Eintopf*</b><br>mit Rindfleischeinlage<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,5 BE: Fett: 9,2<br>ZS: 13,16                                   | <b>Schweinegulasch</b><br>mit Kohlrabi<br>und Kartoffelpüree<br><br>Nachtisch<br>kJ: 2064 kcal: 493KH: 39,5 BE: Fett: 10,4<br>ZS: 2,3,5,13,16                   | <b>Rollender Mittagstisch GmbH</b><br><br><b>0234-865268</b><br><b>0234-8907367</b><br><b>Josef-Baumann-Strasse 2a</b><br><b>44805 Bochum</b><br><b>info@rollender-mittagstisch.de</b><br><b>Thomas Niebur</b><br><b>Registergericht: Bochum</b><br><b>HRB 5960</b> |   |   | <b>Pichelsteiner-Eintopf*</b><br>mit Rindfleischeinlage<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1156 kcal: 276KH: 39,5 BE: 2,5 Fett: 6,0<br>ZS: 13                              |
| <b>So</b><br><b>03.09</b> | <b>Rinderschmorbraten*</b><br>mit Broccoli<br>und Salzkartoffeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1955 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5<br>ZS: 13a,16                         | <b>Schweinenackenbraten</b><br>mit Mischgemüse<br>und Salzkartoffeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1809 kcal: 432KH: 17,7 BE: Fett: 10,7<br>ZS: 13,16                 |   |   |   | <b>Schweinenackenbraten</b><br>mit Mischgemüse<br>und Salzkartoffeln<br><br>Nachtisch<br>kJ: 1658 kcal: 396KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,2<br>ZS: 13                 |

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 / 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