

Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 2 / 08.01.2018 - 14.01.2018

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Diabetiker
Mo 08.01	Westf.Graupensuppe mit Schweinefleischeinlage Nachtisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,8 BE: Fett: 8,0 ZS: 4,13a	Frikadelle auf Wirsinggemüse und Püree Nachtisch kJ: 2605 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16,20	Bunter Salat* mit Hahnenbrust Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Apfelpfannkuchen* mit Apfelmus Nachtisch kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 7,10,13a,16	Eieromelett* mit Karottengemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,7 BE: Fett: 24,6 ZS: 2,5,10,13a,16	Westf.Graupensuppe mit Fleischeinlage Nachtisch kJ: 1604 kcal: 383KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 5,7 ZS: 4,13a
Di 09.01	Schweinebraten in Sahnesoe Bayr, Kraut und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2072 kcal: 495KH: 61,0 BE: Fett: 19,3 ZS: 7,13a,16	Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 75,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a	Gemischter Salat * mit Tomate und Ei Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 280KH: 16,5 BE: Fett: 9,7 ZS: 7,10,13a,16,20	Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soe Gabelspaghetti Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 11,3 ZS: 2,7,5,13a,16	Putenschnitzel Natur * mit Blumenkohl und Püree Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 14,9 ZS: 2,3,5,13a,16	Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons Reis Nachtisch kJ: 1344 kcal: 321KH: 75,4 BE: 2,5 Fett: 13,0 ZS: 7,13a
Mi 10.01	Rostbraten* mit Möhren und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1855 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,16	Grünkohl-Gemüse mit Mettwurst und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2284 kcal: 533KH: 38,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,6,7,13a,16,20	Geflügelsalat * 1 Brötchen Nachtisch kJ: 1281 kcal: 282KH: 6,8 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19,20	Hefeknodel* mit Schokofullung und Vanillesoe Nachtisch kJ: 2375 kcal: 576KH: 58,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 2,7,10,13a,16	Tortelini-Auflauf mit Paprika und Käse überbacken Nachtisch kJ: 2345 kcal: 560KH: 61,0 BE: Fett: 40,2 ZS: 2,5,13a	Rostbraten* mit Möhren und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1855 kcal: 443KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 9,8 ZS: 13a,16
Do 11.01	Bratwurstschnecke mit Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2298 kcal: 548KH: 24,8 BE: Fett: 38,2 ZS: 1,6,13a,20	Fleischwurstgulasch mit Nudeln Bohnsensalat Nachtisch kJ: 2669 kcal: 637KH: 24,8 BE: Fett: 37,0 ZS: 7,10,13a,16	Thunfischtraum bunter Salat mit Thunfisch Mais und Zwiebeln Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 75,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,12,13a,16,20	Gemüseschnitzel* mit Erbsen und Möhren und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1720 kcal: 411KH: 24,8 BE: Fett: 16,0 ZS: 5,13a,19,20,22	Grüner Bohneneintopf* mit Rindfleischeinlage Nachtisch kJ: 1499 kcal: 358KH: 24,8 BE: Fett: 7,4 ZS: 13a	Bratwurstschnecke Erbsen und Möhren Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1912 kcal: 448KH: 24,8 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 1,6,13a,20
Fr 12.01	Hähnen Curry-Pfanne* mit Reis und Salat Nachtisch kJ: 1464 kcal: 350KH: 54,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,3,13a,17,19,20	Rinderhacksteak* in Käse-Sahne-Soe Butternudeln und Rosenkohl Nachtisch kJ: 2410 kcal: 575KH: 61,0 BE: Fett: 36,2 ZS: 2,7,13a,16	2 Frikadellen mit Kartoffelsalat Nachtisch kJ: 2420 kcal: 426KH: 28,8 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,10,13a,16,20	Milchreis mit* bunten Früchten Nachtisch kJ: 1890 kcal: 452KH: 19,3 BE: Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16	Fischstäbchen* mit Spinat und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,3,5,7,13a,20	Rinderhacksteak* Käse-Sahne-Soe Nudeln und Rosenkohl Nachtisch kJ: 2021 kcal: 502KH: 58,2 BE: 3,0 Fett: 31,4 ZS: 2,7,13a,16
Sa 13.01	Linsensuppe mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1784 kcal: 426KH: 18,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 1,6,13a,16,19,20	Geflügelbratwurst mit Mischgemüse Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2353 kcal: 562KH: 18,0 BE: Fett: 35,8 ZS: 2,3,5,13a,20	Rollender Mittagstisch GmbH 0234-865268 0234-8907367 Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			Geflügelbratwurst mit Mischgemüse und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1911 kcal: 456KH: 18,0 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,5,13a,20
So 14.01	Schweinerücken mit Pfeffer-Soe Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2294 kcal: 548KH: 17,7 BE: Fett: 12,0 ZS: 13a	Hähnen Schnitzel* Weißkohl-Karotten-Gemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1976 kcal: 472KH: 17,7 BE: Fett: 11,3 ZS: 13a,16				Schweinerücken mit Pfeffer-Soe Brechbohnen Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 13a

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit hohem Salz. 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 3 / 15.01.2018 - 21.01.2018

	Menü 1 Silber	Menü 2 Gourmet	Menü 3 Salate	Menü 4 Vegetarisch	Menü 5 Lila	Menü 6 Diabetiker
Mo 15.01	Schnittbohnen-Eintopf mit Fleischwurst-Einlage Nachtisch kJ: 1750 kcal: 418KH: 31,0 BE: Fett: 23,8 ZS: 6,13a,16,19,20	Putenkeule* mit Rotkohl und Klößen Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 31,0 BE: Fett: 11,7 ZS: 2,7,13a,16	Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtisch kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	Veg. Frikadelle* Rotkohl Klöße Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 17,7 BE: Fett: 10,7 ZS: 2,7,10,13a,16,22	Blaubeerpfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 2440 kcal: 680KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,10,13a,16,	Schnittbohnen-Eintopf mit Fleischwurst-Einlage Nachtisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 17,2 ZS: 6,13a,16,20
Di 16.01	Hähnchen-Cordon-bleu* mit Bohnengemüse und Püree Nachtisch kJ: 2278 kcal: 568KH: 43,4 BE: Fett: 20,6 ZS: 1,2,3,10,13a,16,20	Schweinelachsschnitzel Jäger-Art Schwalmtaler-Salat Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2310 kcal: 545KH: 15,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 7,10,13a,16	Salatplatte* mit Käsestreifen Dressing Nachtisch kJ: 1218 kcal: 280KH: 6,5 BE: Fett: 9,0 ZS: 7,10,,13a,16,20	Champignons a la creme mit Nudeln Nachtisch kJ: 2344 kcal: 560KH: 15,6 BE: Fett: 34,0 ZS: 7,13a,16	Hähnchenbrust natur* mit Erbsen und Möhren Püree Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 31,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,35,10,13a,16,19	Hähnchen-Cordon-bleu* mit Bohnengemüse Püree Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 43,4 BE: 2,5 Fett: 17,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
Mi 17.01	Bratwurst mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2378 kcal: 568KH: 43,4 BE: Fett: 42,0 ZS: 6,10,13a,16,20	Champignon-Leber-Pfanne mit Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1892 kcal: 445KH: 43,4 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16	Salatplatte mit Thunfisch Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Creziger Nudelaufbau* mit Tomaten und Mozzarella Nachtisch kJ: 2518 kcal: 579KH: 36,0 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	Putenbrustbraten* mit Spaghetti Tomatensahnesoße Nachtisch kJ: 2001 kcal: 478KH: 61,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 5,7,13a	Bratwurst mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 43,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 6,10,13a,16,20
Do 18.01	Saftiger Rindergulasch* mit Erbsen-Mais-Gemüse und Nudeln Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 13,16	Kasslerbraten auf Sauerkraut Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2007 kcal: 328KH: 16,8 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,2,3,13,16	Salat Hawaii mit Schinken und Ananas Nachtisch kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,7,10,13,16,20	Blumenkohl-Röstling* mit Erbsen-Mais-Gemüse Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 43,0 BE: Fett: 35,4 ZS: 5,10,13,16,19,22	1/2 Hähnchen mit Apfelmus 1 Brötchen Nachtisch kJ: 2440 kcal: 628KH: 30,0 BE: Fett: 30,0 ZS: 10,13a,16	Saftiger Rindergulasch* mit Erbsen-Mais-Gemüse und Nudeln Nachtisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 36,8 BE: 3,5 Fett: 42,0 ZS: 7,13,16,
Fr 19.01	Schollenfilet pan.* Senfsoße und Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1913 kcal: 457KH: 26,3 BE: Fett: 20,8 ZS: 7,10,12,13a,19,20	Geflügelfrikadelle* Pariser Karotten Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2001 kcal: 478KH: 26,3 BE: Fett: 7,2 ZS: 7,10,13a,16	Bunter Salat mit Bratenscheiben Dressing Nachtisch kJ: 1655 kcal: 395KH: 24,8 BE: Fett: 19,7 ZS: 2, 7,10,13a,16,20	Quarkkeulchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,10,13a,16,	Hähnchen-Spargel-Pfanne* mit Reis Nachtisch kJ: 1462 kcal: 351KH: 54,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22	Schollenfilet natur* Senfsoße und Salat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1637 kcal: 460KH: 26,3 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 7,10,12,13a16,19,20
Sa 20.01	Pichelsteiner-Eintopf* mit Rindfleischeinlage Nachtisch kJ: 1243 kcal: 297KH: 39,5 BE: Fett: 9,2 ZS: 13,16	Schweinegulasch mit Kohlrabi und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2064 kcal: 493KH: 39,5 BE: Fett: 10,4 ZS: 2,3,5,13,16	Rollender Mittagstisch GmbH 0234-865268 0234-8907367 Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			Pichelsteiner-Eintopf* mit Rindfleischeinlage Nachtisch kJ: 1156 kcal: 276KH: 39,5 BE: 2,5 Fett: 6,0 ZS: 13
So 21.01	Rinderschmorbraten* mit Broccoli und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1955 kcal: 443KH: 17,7 BE: Fett: 9,5 ZS: 13a,16	Schweinenackenbraten mit Mischgemüse und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 17,7 BE: Fett: 10,7 ZS: 13,16				Schweinenackenbraten mit Mischgemüse und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1658 kcal: 396KH: 17,7 BE: 3,0 Fett: 7,2 ZS: 13

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jedem Salat. 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