

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 10 / 05.03.2018 - 11.03.2018**

	<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> Diabetiker
<b>Mo</b> <b>05.03</b>	<b>Kräftiger Rindfleisch-*</b> Suppentopf mit frischem Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1746 kcal: 417KH: 62,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 13a	<b>Gebr. Hähnchenkeule*</b> in Geflügelsoße Leipziger Allerlei Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1892 kcal: 452KH: 28,1 BE: Fett: 19,0 ZS: 1,7,13a,16	<b>Salatplatte mit*</b> Thunfisch Dressing Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Pfannkuchen*</b> mit Schokoladensoße Nachtsch kJ: 1743 kcal: 416KH: 49,4 BE: Fett: 22,9 ZS: 7,10,13a,16	<b>Gegrilltes Putensteak*</b> in Geflügelsoße Broccoli Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2458 kcal: 413KH: 15,0 BE: Fett: ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Kräftiger Rindfleisch-*</b> Suppentopf mit frischem Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1540 kcal: 368KH: 48,0 BE: 2,5 Fett: 19,6 ZS: 13a
<b>Di</b> <b>06.03</b>	<b>Kohlroulade</b> mit Püree und einer Zwiebel-Speck-Soße Nachtsch kJ: 2613 kcal: 624KH: 17,1 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Zwiebelrostbraten*</b> mit Rosenkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2407 kcal: 575KH: 16,2 BE: Fett: 26,4 ZS: 10,13a,16	<b>Gemischter Salat*</b> mit Putenstreifen Dressing Nachtsch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Pilzpfanne in Rahm*</b> Gabelspaghetti Nachtsch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	<b>Bolognese vom Rind*</b> mit Nudeln Chinakohl-Mais-Salat Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	<b>Zwiebelrostbraten*</b> mit Rosenkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1959 kcal: 468KH: 12,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 10,13a,16
<b>Mi</b> <b>07.03</b>	<b>Zigeuner-Hackbraten</b> mit Nudeln und Salat Nachtsch kJ: 2310 kcal: 565KH: 51,0 BE: Fett: 35,2 ZS: 2,5,7,10,13a,20	<b>Spießbraten</b> auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1989 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	<b>Salatplatte mit*</b> Mozarella Dressing Nachtsch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Italienischer Auflauf*</b> mit Nudeln und Gemüse mit Käse überbacken Nachtsch kJ: 2066 kcal: 494KH: 74,2 BE: Fett: 21,5 ZS: 2,5,7,13a,16,	<b>Hähnchengeschnetzeltes</b> Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtsch kJ: 2025 kcal: 484KH: 29,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a	<b>Spießbraten</b> auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20
<b>Do</b> <b>08.03</b>	<b>Königsberger Klopse</b> in Kaperntunke Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett: 16,3 ZS: 7,10,13a,16	<b>Pfefferrahmschnitzel</b> mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Schweizer Wurstsalat</b> 1 Brötchen Nachtsch kJ: 1760 kcal: 406KH: 52,0 BE: Fett: 41,0 ZS: 1,2,10,13a,16	<b>Gemüseschnitzel*</b> mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2088 kcal: 497KH: 42,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 13a,16,19,20	<b>Möhreneintopf*</b> mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen Nachtsch kJ: 1791 kcal: 428KH: 36,0 BE: Fett: 14,5 ZS: 13a,16,19	<b>Königsberger Klopse</b> in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
<b>Fr</b> <b>09.03</b>	<b>Alaska-Seelachs*natur</b> Senf-Gurken-Soße Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1895 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Rostbratwurst</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2 ZS: 2,3,5,6,10,13a,16,20	<b>2 Frikadellen</b> mit Nudelsalat Nachtsch kJ: 2420 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 20,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Bratwurst*</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtsch kJ: 2075 kcal: 497KH: 24,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,5,13a,16,20	<b>Eieromelett*</b> mit Möhren und Püree Nachtsch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	<b>Alaska-Seelachs natur*</b> Senf-Gurken-Soße Salat und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1515 kcal: 362KH: 19,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 7,10,12,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>10.03</b>	<b>Erbsensuppe*</b> mit Geflügelbratwurst Nachtsch kJ: 1950 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,6,13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 2085 kcal: 498KH: 24,0 BE: Fett: 21,4 ZS: 13a	<b>Rollender Mittagstisch GmbH</b> <b>0234-865268</b> <b>0234-8907367</b> Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			<b>Erbsensuppe*</b> mit Geflügelbratwurst Nachtsch kJ: 1541 kcal: 368KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,19,20
<b>So</b> <b>11.03</b>	<b>Hähnchenbrustfilet*</b> Broccoli Salzkartoffeln Nachtsch kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,16	<b>Sahne-Geschnetzeltes</b> Buntes Gemüse Rösti Nachtsch kJ: 2625 kcal: 627KH: 20,2 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16				<b>Sahne-Geschnetzeltes</b> Buntes Gemüse Rösti Nachtsch kJ: 2261 kcal: 540KH: 16,7 BE: 3,0 Fett: 12,6 ZS: 7,13a,16

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

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 11 / 12.03.2018 - 18.03.2018**

	<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> Diabetiker
<b>Mo</b> <b>12.03</b>	<b>Deftiger Laucheintopf*</b> mit Rinderhackfleisch-einlage  Nachtisch kJ: 1792 kcal: 428KH: 26,0 BE: Fett: 26,5 ZS: 2,13a,16,20	<b>Schweineroulade</b> mit Mischgemüse Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2428 kcal: 580KH: 25,2 BE: Fett: 12,6 ZS: 13a,16,20	<b>Salatplatte *</b> mit Hähnchenspieß Dressing  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 7,13a,16,20	<b>Apfelstrudel*</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 1930 kcal: 461KH: 43,6 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,10,13a,16	<b>Bauernhackfleisch-T.</b> mit Paprika, Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtisch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 14,0 ZS: 13a,16	<b>Schweineroulade</b> mit Mischgemüse Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1796 kcal: 429KH: 18,8 BE: 3,0 Fett: 8,2 ZS: 13a,16,20
<b>Di</b> <b>13.03</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Pariser Karotten und Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2244 kcal: 536KH: 25,7 BE: Fett: 18,3 ZS: 2,3,5,7,13a,16,20	<b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Nudeln Bohnensalat Nachtisch kJ: 2433 kcal: 508KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei Dressing  Nachtisch kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Linsengericht*</b> mit Spätzle  Nachtisch kJ: 1785 kcal: 428KH: 22,0 BE: Fett: 13,8 ZS: 1,5,7,13a,22	<b>Geflügel-Cevapcici*</b> mit Balkangemüse und Püree  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 68,1 BE: Fett: 14,5 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Nudeln Bohnensalat Nachtisch kJ: 2131 kcal: 509KH: 50,6 BE: 3,0 Fett: 17,6 ZS: 7,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>14.03</b>	<b>Rostbratwurst</b> Rotkohl Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2318 kcal: 553KH: 17,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,7,10,13a,16,20	<b>Rinderbraten*</b> in Meerrettichsoße Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2211 kcal: 473KH: 26,9 BE: Fett: 12,6 ZS: 7,13a,20	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtisch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Gemüse-Kartoffel-Gratin*</b> mit Käse überbacken  Nachtisch kJ: 1867 kcal: 630KH: 51,0 BE: Fett: 32,5 ZS: 7,10,13a,16	<b>Hähnchennuggets*</b> mit Erbsen und Reis  Nachtisch kJ: 2638 kcal: 630KH: 45,3 BE: Fett: 21,6 ZS: 7,10,13a,16	<b>Rostbratwurst</b> Rotkohl Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1911 kcal: 456KH: 12,2 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 6,10,13a,16,20
<b>Do</b> <b>15.03</b>	<b>Fru. Hackfleisch Bolognese</b> mit Nudeln und Schwalmtaler Salat  Nachtisch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16	<b>Bayr. Schweinebraten</b> mit Waldpilzsoße und Kümmelkraut Kartoffeln Nachtisch kJ: 2208 kcal: 508KH: 25,5 BE: Fett: 24,3 ZS: 2,5,10,13a,16,20	<b>Schwalmtaler Salat</b> 1 Frikadelle Dressing  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 26,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Veg. Paprikaschote*</b> mit Reis und Tomatensoße  Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 27,9 BE: Fett: 9,4 ZS: 7,10,13a,16	<b>Puten-Nürnberger*</b> mit Möhren und Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 2378 kcal: 568KH: 19,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20	<b>Bayr. Schweinebraten</b> mit Waldpilzsoße und Kümmelkraut Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1632 kcal: 442KH: 18,9 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 2,5,10,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>16.03</b>	<b>Alaska-Seelachsfilet*pan.</b> mit Salat Senfsoße und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1800 kcal: 430KH: 30,1 BE: Fett: 34,8 ZS: 7,10,12,13a,16,20	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Rosenkohl und Püree  Nachtisch kJ: 1995 kcal: 484KH: 30,8 BE: Fett: 14,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Salatplatte*</b> mit Käsestreifen Dressing  Nachtisch kJ: 1218 kcal: 280KH: 6,5 BE: Fett: 9,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Kohlroulade*</b> Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 2155 kcal: 450KH: 46,5 BE: Fett: 9,8 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>3 gek. Eier*</b> mit Spinat und Püree  Nachtisch kJ: 1846 kcal: 441KH: 19,3 BE: Fett: 14,2 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Rosenkohl und Püree  Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 17,8 BE: 3,0 Fett: 7,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>17.03</b>	<b>Blumenkohl-*</b> Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln  Nachtisch kJ: 1792 kcal: 398KH: 28,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 13a,16	<b>Jägerschnitzel</b> mit Salzkartoffeln und Brechbohnen  Nachtisch kJ: 2361 kcal: 564KH: 21,3 BE: Fett: 27,5 ZS: 10,13a,16,20	<b>Rollender Mittagstisch GmbH</b>  <b>0234-865268</b> <b>0234-8907367</b> Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			<b>Blumenkohl-*</b> Rinderhack-Eintopf mit Kartoffeln  Nachtisch kJ: 1578 kcal: 377KH: 30,5 BE: 2,5 Fett: 16,4 ZS: 13a,16
<b>So</b> <b>18.03</b>	<b>Nacknbraten</b> mit Broccoli Karoffelpüree  Nachtisch kJ: 2031 kcal: 485KH: 15,6 BE: Fett: 31,5 ZS: 2,3,5,7,13a,16	<b>Rinderschmorbraten*</b> mit Fingermöhren Salzkartoffeln  Nachtisch kJ: 1913 kcal: 458KH: 18,3 BE: Fett: 16,2 ZS: 13a,16				<b>Nacknbraten</b> mit Broccoli Kartoffelpüree  Nachtisch kJ: 1725 kcal: 412KH: 11,2 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,7,13a,16

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 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