

# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 1 / 29.12.2025 - 04.01.2026

	<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>29.12</b>	<b>Kartoffel-Möhren-Lauch-</b> Eintopf mit Hackfleischeinlage  Nachtisch kJ: 1613 kcal: 386KH: 39,3 BE: Fett: 22,4 ZS: 13a	<b>Schaschlik-Gulasch</b> mit Nudeln und Salat  Nachtisch kJ: 1571 kcal: 376KH: 27,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,5,7,13a,16,20		<b>Spaghetti "Funghi"**</b> mit Champignonsoße  Nachtisch kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16		<b>Kartoffel-Möhren-Lauch-</b> Eintopf mit Hackfleischeinlage  Nachtisch kJ: 1590 kcal: 366KH: 31,6 BE: 3,5 Fett: 20,4 ZS: 13a,
<b>Di</b> <b>30.12</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Sauce Bernaise dazu Kartoffeln und Erbsen Nachtisch kJ: 2232 kcal: 533KH: 28,6 BE: Fett: 23,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	<b>Rinderbraten*</b> in Zwiebel-Sahne-Soße Blumenkohl Kartoffeln Nachtisch kJ: 1465 kcal: 350KH: 32,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16		<b>Veget. Bolognese*</b> mit Spaghetti  Nachtisch kJ: 1914 kcal: 445KH: 65,4 BE: Fett: 26,4 ZS: 7,13a, 16,19		<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Erbsen  Nachtisch kJ: 2215 kcal: 529KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 16,8 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>31.12</b>	<b>Hackfleischpfanne</b> mit Paprika und Pilzen Nudeln  Nachtisch kJ: 2709 kcal: 647KH: 71,0 BE: Fett: 14,4 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<b>Frische Bratwurst</b> mit Rahm-Kohlrabi und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2296 kcal: 549KH: 31,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 6,13a,16,		<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesoße  Nachtisch kJ: 2596 kcal: 620KH: 86,6 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,7,10,13a,16		<b>Frische Bratwurst</b> mit Kohlrabi und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2250 kcal: 538KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 21,2 ZS: 6,13a,16
<b>Do</b> <b>01.01</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Nudelsalat Wird am 31.12.25 mitgeliefert!  Nachtisch kJ: 2561 kcal: 615KH: 661,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,5,7,10,13 a,16, 19,20			<b>Gemüseschnitte*</b> mit Nudelsalat wird am 31.12.25 mitgeliefert!  Nachtisch kJ: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19		<b>Hähnchenbrust</b> mit gemischem Salat wird am 31.12.25 mitgeliefert!  Nachtisch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,2 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 2,7,10,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>02.01</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Senfsoße Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1946 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 35,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße dazu Püree  Nachtisch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20		<b>Ged. Gemüse*</b> mit Sauce Hollandaise  Nachtisch kJ: 1686 kcal: 403KH: 39,2 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,5,10,13a,16		<b>Fischfilet natur*</b> mit Senfsoße mit Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1968 kcal: 448KH: 22,9 BE: 3,0 Fett: 14,5 ZS: 7,12,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>03.01</b>	<b>Bunter Gemüsetopf*</b> mit Geflügelfleischbällchen  Nachtisch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,10,13a,16,19	<b>Mettwurst</b> auf Wirsinggemüse dazu Püree  Nachtisch kJ: 2679 kcal: 641KH: 38,9 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,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 Gemüsetopf</b> mit Geflügelfleischbällchen  Nachtisch kJ: 1526 kcal: 348KH: 22,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,10,13a,16,19
<b>So</b> <b>04.01</b>	<b>Bratwurst</b> mit buntem Gemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2322 kcal: 526KH: 32,8 BE: Fett: 22,5 ZS: 6,13a,16,	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> in Käsesahnesoße dazu Spätzle  Nachtisch kJ: 2460 kcal: 535KH: 24,5 BE: Fett: 29,3 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20				<b>Bratwurst</b> mit buntem Gemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2150 kcal: 514KH: 25,4 BE: 2,5 Fett: 20,6 ZS: 6,13a,16,20

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/KJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jodiertem Salz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Runkartoffeln vom Hersteller geschweift.

# Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 2 / 05.01.2026 - 11.01.2026

	<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>05.01</b>	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,7 BE: Fett: 26,8 ZS: 6,,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Rahmsoße Gemüse und Püree <b>Nachtisch</b> kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	<b>Fitnesssteller*</b> mit Schafskäse und Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Kaiserschmarrn*</b> mit Vanillisoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 2596 kcal: 620KH: 86,6 BE: Fett: 19,6 ZS: 2,7,10,13a,16,19	<b>Hähnchen-Gyros*</b> mit Reis und Tomatensoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Rahmsoße Gemüse und Püree <b>Nachtisch</b> kJ: 2125 kcal: 508KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 23,6 ZS: 2,34,,5,6,7,10,13a,16
<b>Di</b> <b>06.01</b>	<b>Hacksteak</b> mit Champignon-Speck-Rahm dazu Kräuterpüree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 23,4,5,7,10,13a,16,	<b>Putenbraten*</b> in Zwiebelsoße dazu Rösti  <b>Nachtisch</b> kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	<b>Bunter Salat</b> mit Hähnchenbrust dazu Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Kohlrabi-Eintopf*</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	<b>Milchreis*</b> mit heißen Kirschen  <b>Nachtisch</b> kJ: 1880 kcal: 442KH: 33,5 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,13a,16	<b>Kohlrabi-Eintopf</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2022 kcal: 498KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16
<b>Mi</b> <b>07.01</b>	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 7,10,13a,16	<b>Kassler auf</b> Rahmwirsing dazu Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 3516 kcal: 840KH: 45,1 BE: Fett: 45,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei und Dressing  <b>Nachtisch</b> kJ: 1536 kcal: 367KH: 15,7 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Eier*</b> Königsberger-Art mit Püree  <b>Nachtisch</b> kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	<b>Reibekuchen*</b> mit Apfelmus  <b>Nachtisch</b> kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 33,8 ZS: 1,3,4,7,10,13a,19,20	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2108 kcal: 495KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 7,10,13a,16
<b>Do</b> <b>08.01</b>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  <b>Nachtisch</b> kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	<b>Rheinischer Sauerbraten*</b> mit Nudeln und Apfelmus  <b>Nachtisch</b> kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Bunter Reissalat*</b> mit Hähnchennuggets  <b>Nachtisch</b> kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Ratatouille-Gemüse*</b> mit Reis  <b>Nachtisch</b> kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	<b>Lasagne Bolognese *</b> mit Tomatensoße  <b>Nachtisch</b> kJ: 2506 kcal: 599KH: 53,3 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,60	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  <b>Nachtisch</b> kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
<b>Fr</b> <b>09.01</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Dillsoße dazu Broccoli und Kartoffeln <b>Nachtisch</b> kJ: 2451 kcal: 586KH: 37,2 BE: Fett: 25,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,	<b>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln <b>Nachtisch</b> kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	<b>Sunny-Surprise*</b> Salat mit Pfirsich und Pute dazu Dressing <b>Nachtisch</b> kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Pfannkuchen*</b> mit Fruchtkompott  <b>Nachtisch</b> kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 42,7 ZS: 7,10,13a,16,	<b>Tortellini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat <b>Nachtisch</b> kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20,
<b>Sa</b> <b>10.01</b>	<b>Möhreneintopf</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 892 kcal: 213KH: 12,9 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,13a,16,	<b>Geflügel-Kräuterbällchen*</b> in würziger Currysoße dazu Mischgemüse und Reis <b>Nachtisch</b> kJ: 2642 kcal: 680KH: 62,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 5,7,13a,16,20	<b>Rollender Mittagstisch GmbH</b>  <b>Telefon:</b> 0234-865268 <b>Telefax:</b> Josef-Baumann-Strasse 2a 44805 Bochum info@rollender-mittagstisch.de Thomas Niebur Registergericht: Bochum HRB 5960			<b>Möhreneintopf</b> mit Bockwurst  <b>Nachtisch</b> kJ: 880 kcal: 211KH: 10,2 BE: 3,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>11.01</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Soße Gemüse und Kartoffeln <b>Nachtisch</b> kJ: 2491 kcal: 595KH: 23,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 13a,16,20	<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1809 kcal: 432KH: 34,5 BE: Fett: 22,8 ZS: 13a,16,	<b>Schweinegulasch</b> mit buntem Gemüse und Kartoffeln  <b>Nachtisch</b> kJ: 1800 kcal: 430KH: 29,4 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 13a,16,			

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/KJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit gekürztem Satz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle Runkartoffeln vom Hersteller geschweift.