

**Täglich frisch auf Ihren Tisch! SPEISEPLAN KW 11 / 09.03.2026 - 15.03.2026**

	<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>09.03</b>	<b>Sauerkraut-Eintopf</b> mit Kassler  Nachtsch kJ: 1312 kcal: 314KH: 33,2 BE: Fett: 12,4 ZS: 1,3,6,13a	<b>Schaschlik-Gulasch</b> mit Nudeln und Salat  Nachtsch kJ: 1571 kcal: 376KH: 27,8 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Salatplatte*</b> mit Thunfisch Dressing  Nachtsch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	<b>Spaghetti "Funghi"*</b> mit Champignonsoße  Nachtsch kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes*</b> mit Mais und Zwiebeln dazu Reis  Nachtsch kJ: 1440 kcal: 350KH: 38,2 BE: Fett: 20,7 ZS: 5,7,13a,16	<b>Sauerkraut-Eintopf</b> mit Kassler  Nachtsch kJ: 1312 kcal: 314KH: 31,6 BE: 3,5 Fett: 10,4 ZS: 1,3,6,13a,
<b>Di</b> <b>10.03</b>	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Sauce Bernaise dazu Kartoffeln und Erbsen Nachtsch 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 Nachtsch kJ: 1465 kcal: 350KH: 32,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a ,16	<b>Hirtensalat</b> mit Hackbällchen und Schafskäse Dressing Nachtsch kJ: 1143 kcal: 473KH: 11,1 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Veget. Bolognese*</b> mit Spaghetti  Nachtsch kJ: 1914 kcal: 445KH: 65,4 BE: Fett: 26,4 ZS: 7,13a, 16,19	<b>Milchreis*</b> mit Apfel-Kompott  Nachtsch kJ: 1948 kcal: 458KH: 38,3 BE: Fett: 20,3 ZS: 2,7,10,13,16,19,22	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Sauce Bernaise Kartoffeln und Erbsen  Nachtsch kJ: 2215 kcal: 529KH: 26,5 BE: 3,0 Fett: 16,8 ZS: 2,3,5,10,13a,16,20
<b>Mi</b> <b>11.03</b>	<b>Hackfleischpfanne</b> mit Paprika und Pilzen Nudeln  Nachtsch 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  Nachtsch kJ: 2296 kcal: 549KH: 31,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 6,13a,16,	<b>Salatplatte Hawaii</b> mit Schinken und Ananas dazu Dressing Nachtsch kJ: 1535 kcal: 368KH: 10,0 BE: Fett: 13,0 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesoße  Nachtsch kJ: 2596 kcal: 620KH: 86,6 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Nudel-Auflauf*</b> mit Käse überbacken  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 498KH: 59,7 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Frische Bratwurst</b> mit Kohlrabi und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2250 kcal: 538KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 21,2 ZS: 3,10,13a,16
<b>Do</b> <b>12.03</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachtsch kJ: 2028 kcal: 485KH: 42,5 BE: Fett: 21,0 ZS: 2,5,7,13 a,16, 19,20	<b>Fleischkäse</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree  Nachtsch kJ: 2351 kcal: 561KH: 25,9 BE: Fett: 44,6 ZS: 2,3,5,6,7,13a,16,20	<b>Salatplatte</b> mit gef. Schinkenröllchen und Dressing  Nachtsch kJ: 1419 kcal: 473KH: 20,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 6,7,13a,,16,20	<b>3 Kartoffelrösti*</b> mit buntem Gemüse und Käsesoße  Nachtsch kJ: 2167 kcal: 517KH: 61,4 BE: Fett: 24,1 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Frikadelle</b> mit Lauchzwiebelsoße und Püree  Nachtsch kJ: 2278 kcal: 478KH: 25,3 BE: Fett: 26,2 ZS: 2,3,7,10,13a,16,19,20	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Asiagemüse Kokos-Currysoße und Reis Nachtsch kJ: 2016 kcal: 482KH: 35,2 BE: 3,0 Fett: 19,8 ZS: 2,5,7,13a,16,20
<b>Fr</b> <b>13.03</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Senfsoße Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1946 kcal: 465KH: 26,7 BE: Fett: 35,0 ZS: 7,10,12,13a,16,19	<b>Kohlroulade</b> mit Specksoße dazu Püree  Nachtsch kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Nudelsalat  Nachtsch kJ: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Ged. Gemüse*</b> mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise  Nachtsch kJ: 1886 kcal: 451KH: 39,2 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Chili con carne</b> dazu Reis  Nachtsch kJ: 1554 kcal: 371KH: 31,5 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,5,13a,16,19,20	<b>Fischfilet natur*</b> mit Senfsoße mit Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 1968 kcal: 448KH: 22,9 BE: 3,0 Fett: 14,5 ZS: 7,12,13a,16,20
<b>Sa</b> <b>14.03</b>	<b>Bunter Gemüsetopf*</b> mit Geflügelfleischbällchen  Nachtsch kJ: 1985 kcal: 421KH: 24,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 6,10,,13a,16,19	<b>Mettwurst</b> auf Wirsinggemüse dazu Püree  Nachtsch kJ: 2679 kcal: 641KH: 38,9 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,4,5,6,7,13a,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  Nachtsch kJ: 1526 kcal: 348KH: 22,0 BE: 2,0 Fett: 18,0 ZS: 6,10,13a,16,19
<b>So</b> <b>15.03</b>	<b>Bratwurst</b> mit buntem Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2322 kcal: 526KH: 32,8 BE: Fett: 22,5 ZS: ,6,7,13a,16,	<b>Hähnchengeschnetzeltes*</b> in Käsesahnesoße dazu Spätzle  Nachtsch 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  Nachtsch 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 jedem 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=Pekana, 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 12 / 16.03.2026 - 22.03.2026**

	<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>16.03</b>	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,7 BE: Fett: 26,8 ZS: 6,,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Rahmsoße Gemüse und Püree Nachtsch 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  Nachtsch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Kaiserschmarrn*</b> mit Vanillsoße  Nachtsch 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  Nachtsch kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Rahmsoße Gemüse und Püree Nachtsch 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>17.03</b>	<b>Hacksteak</b> mit Champignon-Speck-Rahm dazu Kräuterpüree  Nachtsch 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  Nachtsch kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16	<b>Bunter Salat</b> mit Hähnchenbrust dazu Dressing  Nachtsch 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  Nachtsch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16	<b>Milchreis*</b> mit heißen Kirschen  Nachtsch kJ: 1880 kcal: 442KH: 33,5 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,13a,16	<b>Kohlrabi-Eintopf</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2022 kcal: 498KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16
<b>Mi</b> <b>18.03</b>	<b>Hähnchenkeule*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2180 kcal: 521KH: 25,8 BE: Fett: 21,2 ZS: 7,10,13a,16	<b>Kassler auf</b> Rahmwirsing dazu Püree  Nachtsch kJ: 2340 kcal: 560KH: 42,1 BE: Fett: 45,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei und Dressing  Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 15,7 BE: Fett: 16,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Eier*</b> Königsberger-Art mit Püree  Nachtsch kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	<b>Reibekuchen*</b> mit Apfelmus  Nachtsch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 33,8 ZS: 1,3,4,7,10,13a,19,20	<b>Hähnchenkeule*</b> mit Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2160 kcal: 516KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 7,10,13a,16
<b>Do</b> <b>19.03</b>	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtsch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	<b>Rheinischer Sauerbraten*</b> mit Nudeln und Apfelmus  Nachtsch kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Bunter Reissalat*</b> mit Hähnchennuggets  Nachtsch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Ratatouille-Gemüse*</b> mit Reis  Nachtsch 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  Nachtsch kJ: 2506 kcal: 599KH: 53,3 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,60	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtsch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
<b>Fr</b> <b>20.03</b>	<b>Pan. Fischfilet*</b> mit Dillsoße dazu Broccoli und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2451 kcal: 586KH: 37,2 BE: Fett: 25,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtsch 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 Nachtsch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Pfannkuchen*</b> mit Fruchtkompott  Nachtsch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 42,7 ZS: 7,10,13a,16	<b>Tortellini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachtsch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Schweinebraten</b> mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20
<b>Sa</b> <b>21.03</b>	<b>Möhreneintopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch 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 Nachtsch kJ: 2642 kcal: 680KH: 62,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 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>Möhreneintopf</b> mit Bockwurst  Nachtsch kJ: 880 kcal: 211KH: 10,2 BE: 3,0 Fett: 18,0 ZS: 6,13a,16,19,20
<b>So</b> <b>22.03</b>	<b>Hähnchenbrust*</b> mit Soße Gemüse und Kartoffeln Nachtsch kJ: 2491 kcal: 595KH: 23,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 13a,16	<b>Schweinegulasch</b> buntes Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch kJ: 1809 kcal: 432KH: 34,5 BE: Fett: 22,8 ZS: 13a,16				<b>Schweinegulasch</b> mit buntem Gemüse und Kartoffeln  Nachtsch 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 Jodiertem 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=Pekana, 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