


Alle Menüs 11,40 € (ausgenommen Menü 4 - Diabetiker geeignet - 11,70 €) / Wochenende und Feiertage Aufschlag 0,20 € / Portion

	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025	Samstag 25.01.2025	Sonntag 26.01.2025
Menü 1	Kräftige Kohlroulade mit Speck-Zwiebelsauce und Salzkartoffeln {1,10,33,42,43,44}	Schnitzel "ungarische Art" paniertes Schweineschnitzel mit einer Paprika-Zwiebelsauce und Reis {1,9,10,12,33,39,42,43,44}	Frischer Grünkohleintopf mit Rauchfleisch und Mettwurst, dazu 1 Brötchen {1,9,10,31,33,38,39,42,43,44}	Straßburger Platte Kasseler, Bratwürstchen "Nürnberger Art" und Mettwurst auf Sauerkraut und Kartoffelpüree {7,9,10,31,33,38,39,43,44}	Gebackenes Schollenfilet mit heißem Speck-Kartoffelsalat und Remouladensauce {1,3,4,9,10,12,31,33,39,43,44}	Karlsbader Rahmgulasch mit Spätzle {1,3,7,12,33,38,42,44}	Hähnchenschnitzel in Geflügelrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffelpüree {1,7,39,42,44,46}
Menü 2	Hähnchenfleisch "Bombay" in Currysauce mit Ananasstückchen und Langkornreis {7,46}	Jägerbraten Schweinebraten in Champignon-Zwiebelsauce mit Wirsinggemüse und Spätzle {1,3,6,7,9,10,12,33,38,42,43,44}	Hähnchenschnitzel Art "Cordon bleu" in Sauce mit Kartoffeln, dazu Erbsen und Möhren {1,7,31,42,44,46}	Pfeffersteak vom Schwein in Pfefferrahmsauce mit Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln {7,10,42,43}	Feurige Schaschlikpfanne gegrilltes Schweinefleisch mit Zwiebel- und Paprikastücken, dazu Reis {7,12,33,38,39,42,43,44}	Knusper Hähnchenschnitzel in Geflügelrahmsauce mit Erbsen-Möhren- Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree {1,7,9,42,46}	Rinder-Geschnetzeltes Art "Stroganoff" mit Tomaten, Zwiebeln, Champignons und Sahne, dazu Zöpfli-Nudeln {1,7,10,12,33,38,39,42,44}
Menü 3	Spaghetti Carbonara mit Speck und Schinken in Sahnesauce {1,3,7,31,33,38,42,43,44}	Gedünstetes Filet vom Seehecht mit Zitronen-Kräuterbutter und Pinienkernen, dazu ein Tomaten-Olivensugo und Petersilienkartoffeln {3,4,7,33,36,44}	Bunte Tortellini "alla panna" mit Schinken in Käsesahnesauce {1,3,7,31,33,38,42,43,44}	5 Reibekuchen (veg.) mit warmem Apfelmus {1,3,33}	Penne "all' arrabiata" mit einer scharfen Sauce aus Tomaten, Speck, Zwiebeln, mit Parmesankäse abgeschmeckt {1,3,7,33,43,44}	 <p>Familien- und Krankenpflege Bochum und Wattenscheid - Menüservice -</p> <p>Telefon 0234 30796 71 Telefax 0234 30796 67</p> <p>Bestellungen Mo. - Do. 08:00 - 13:00 Uhr Fr. 08:00 - 11:30 Uhr</p>	
Menü 4	Frischer Möhreintopf mit Petersilie und 1 Bockwürstchen {9,10,33,38,42,43,44}	Gekochter Tafelspitz in Meerrettichsauce mit Petersilienkartoffeln, dazu Gurkenhappen {7,12,33,38,39,42}	2 hausgemachte Frikadellen in feiner Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln {1,3,7,9,10,42,43}	Schweinebraten in herzhafter Sauce mit Speckbohnen und Klößen {1,7,10,33,38,42,43,44}	Putenrollbraten in feiner Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln {7,10,39,42,44,46}		
Vegetarisch	2 Gemüsefrikadellen (veg.) auf Karotten-Ingwer-Sauce mit Kartoffelpüree {1,3,7,12,33}	Penne "al pomodoro" (veg.) Nudelröllchen mit italienischer Kräuter-Tomatensauce und Parmesankäse extra {1,3,7,44}	Gefüllte Paprikaschote (veg.) mit Gemüse gefüllt, dazu Tomatensauce und Reis {1,7,9,10}	Spaghetti in Tomaten-Gemüsesugo (veg.) mit Ziegenkäse und Pinienkernen {1,7,12,33,44}	Griechischer Gemüseeintopf (veg.) mit Paprika, Tomaten, Zucchini und Hirtenkäse, dazu 1 Fladenbrötchen {1,7}		
Kalt	Großer Brathering mit Zwiebelringen und Kartoffelsalat {1,3,4,10,31,39}	2 hausgemachte Frikadellen mit Tsatsiki und griechischem Nudelsalat {1,3,7,9,10,33,36,43}	Geflügelschnitzel mit 1/2 Pfirsich und Nudelsalat {1,3,10,12,31,39,46}	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat {1,3,10,31,39,43}	Chicken Crossies mit Florida Salat und Curry-Dip {1,3,7,8,10,31,33,39,46}		
Salat	Caesar-Salat (veg.) Römersalat mit Cocktailtomaten, Gurke, Croutons und gehobeltem Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,7,9,10}	Fit-Salat bunter Salat mit geräucherter Putenbrust in Streifen, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,6,7,33,38,44,46}	Salat Tiroler Art Eisberg- und Feldsalat mit Käse und Cabanossischeiben, dazu Honig-Senf-Dressing und 1kleines Vollkornbrötchen {1,3,7,10,11,33,38,43,44}	Hirtensalat mit Geflügelhackfleischbällchen, Hirtenkäse, Tomaten und Paprika, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,6,7,46}	Salat Provencale frischer Blattsalat mit Tomaten, Rucola, in Speck gebratenen Champignons, dazu Balsamico-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen {1,11,33,43,44}		

(1) Gluten, (2) Krebse, (3) Eier, (4) Fisch, (5) Erdnuss, (6) Soja, (7) Milch, (8) Schalenfrüchte, (9) Sellerie, (10) Senf, (11) Sesam, (12) Schwefel, (13) Lupinen, (14) Weichtiere, (31) Farbstoff, (32) Nitritpökelsalz, (33) Antioxidationsmittel, (34) Gelatine, (36) geschwärzt, (37) gewachst, (38) Phosphat, (39) Süßungsmittel, (40) schweinefleischfrei, (41) Wein, (42) Rindfleisch, (43) Schweinefleisch, (44) Konservierungsstoff, (45) Geschmacksverstärker (46) Geflügel

Menüplan vom 20.01.2025 - 26.01.2025

KW 4	Menü 1 – silber Klassiker € 9,55/ Mini € 8,60	Menü 2 – blau Gourmet € 9,55/ Mini € 8,60	Menü 3 – Salat € 9,55/ Mini € 8,60	Menü 4 – grün vegetarisch € 9,55/ Mini € 8,60	Menü 5 – lila Allerlei € 9,55/ Mini € 8,60	Menü 6 – rot Diabetiker geeignet € 9,55/ Mini € 8,60
Mo 20.01	Serbische Bohnensuppe mit Bockwurst Nachtisch kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 26,6 ZS: 3,5,6,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	Fitnesssteller* mit Schafskäse und Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Nudeln* mit Linsenbolognese Nachtisch kJ: 1499 kcal: 765KH: 86,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a,16,19	Gyros mit Reis und Tomatensoße Nachtisch kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16	Serbische Bohnensuppe mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1942 kcal: 345KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 23,6 ZS: 3,5,6,13a,16
Di 21.01	Hacksteak mit Champignon-Speck-Rahm und Kräuterpüree Nachtisch kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	Putenbraten* in Zwiebelsoße dazu Rösti Nachtisch kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	Schlemmersalat mit Schinken und Ei dazu Dressing Nachtisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	Kohlrabi-Eintopf* mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	Milchreis* mit heißen Kirschen Nachtisch kJ: 1880 kcal: 442KH: 33,5 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,13a,16	Kohlrabi-Eintopf mit Gartengemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2022 kcal: 498KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16
Mi 22.01	Frikadelle mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 7,10,13a,16	Kassler auf Rahmwirsing dazu Püree Nachtisch kJ: 3516 kcal: 840KH: 45,1 BE: Fett: 45,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,	Bunter Salat* mit Hähnchenbrust und Dressing Nachtisch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	Eier* Königsberger-Art mit Püree Nachtisch kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	Reibekuchen mit Apfelmus Nachtisch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 33,8 ZS: 1,3,4,7,10,13a,19,20	Frikadelle mit Blumenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 7,10,13a,16
Do 23.01	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	Rheinischer Sauerbraten* mit Nudeln und Apfelmus Nachtisch kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Bunter Reissalat* mit Hähnchennuggets Nachtisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Ratatouille-Gemüse* mit Reis Nachtisch kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	Pfannkuchen * mit Fruchtkompott Nachtisch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis Nachtisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 24.01	Heringsstipp* "Hausgemacht" Kartoffeln Nachtisch kJ: 1987 kcal: 465KH: 41,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 1,7,12,13a,16,	Schweinebraten mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	Sunny-Surprise* Salat mit Pfirsich und Pute dazu Dressing Nachtisch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemüseröstling* mit Tomaten-Kräutersoße und Reis Nachtisch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,16,23	Tortellini mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	Schweinebraten mit Mischgemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20,
Sa 25.01	Möhreneintopf mit Frikadelle Nachtisch kJ: 2406 kcal: 575KH: 46,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 10,13a,16,19,20	Rinderragout mit Lauch und Champignons in Rotweinsoße dazu Spätzle Nachtisch kJ: 2307 kcal: 550KH: 51,0 BE: Fett: 29,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	<p>Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH Telefon: 0234 - 307 96 71 Telefax: 0234 - 307 96 67</p> <p>www.mahlzeitendienst-bo.de www.fundk-bochum.de</p> <p>Besteller/Name:</p> <hr/> <p>Bitte beachten Sie, dass wir an den Wochenenden und an Feiertagen einen Aufschlag von 0,20 € berechnen. Bitte kreuzen Sie ihre Menüauswahl entsprechend an.</p>			Möhreneintopf mit Frikadelle Nachtisch kJ: 2320 kcal: 555KH: 34,2 BE: 3,0 Fett: 26,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 26.01	Rinderbraten* mit Bratensoße Gemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	Schweinegulasch Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 13a,16, 19,20				Schweinegulasch Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1800 kcal: 418KH: 25,6 BE: 3,0 Fett: 19,2 ZS: 13a,19,20

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kalorien Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit potentiell allergenen Inhaltsstoffen sind gekennzeichnet. 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=Pekann, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfit, 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