4. Woche

19.01.2026 - 25.01.2026

Menüplan *(Menüauswahl bitte in den Menüfeldern ankreuzen)*

Besteller / Name: _____

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

	Montag 19.01.2026	Dienstag 20.01.2026	Mittwoch 21.01.2026	Donnerstag 22.01.2026	Freitag 23.01.2026	Samstag 24.01.2026	Sonntag 25.01.2026
Menü 1	**Rostbratwurst** mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Zwiebelsauce {9,10,38,42,43}	**Pfannenfrikadelle** in herzhafter Sauce mit geschmorten Zwiebeln, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln {1,3,9,10,42,43}	**Frischer Möhreneintopf** mit 1 Bockwürstchen, dazu 1 Brötchen {1,9,10,33,38,42,43,44}	**Deftiger Grünkohl mit Mettwurst** und Salzkartoffeln {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}	**2 hausgemachte Frikadellen** in feiner Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln {1,3,7,9,10,42,43}	**Schweine-Geschnetzeltes "Züricher Art"** mit hausgemachten Spätzle {1,3,7,12,33,38,42,43,44}
Menü 2	**Geflügel-Geschnetzeltes** in Champignonrahmsauce mit Reis {7,12,33,42,44,46}	**Feurige Schaschlikpfanne** gegrilltes Schweinefleisch mit Zwiebel- und Paprikastücken, dazu Reis {7,12,33,38,39,42,43,44}	**Jägerbraten** Schweinebraten in Champignon-Zwiebelsauce mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln {6,7,9,10,12,33,38,42,43,44}	**3 Blaubeer-Pfannkuchen (veg.)** mit Vanillesauce {1,3,7,31}	**Hühnerfrikassee** mit Spargel und Gemüsereis {7,12,33,44,46}	**Hähnchenschnitzel** in Geflügelrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffelpüree {1,7,42,46}	**Putenschnitzel "natur"** in Sahnesauce mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln {7,42,46}
Menü 3	**Frischkäse-Spinatmaultaschen** in einer Schinken-Spinatkäsesauce {1,3,7,31,33,38,42,43,44}	**Chicken Crossies** in knuspriger Panade mit Barbecuesauce und Broccoli-Tomaten-Nudeln {1,31,39,46}	**Schweinefleisch "süß-sauer"** mit Paprika, Ananas und Karotten, dazu Reis {12,33,38,39,43,46}	**Gegrillte Hähnchenkeule** auf mediterranem Grillgemüse mit Reis {12,31,33,46}	**Bigos - Polnischer Krauttopf** mit Weißkohl und Sauerkraut, Schweinegulasch, Speck und Cabanossi, dazu Petersilienkartoffeln {10,12,33,38,43,44}	Familien- und Krankenpflege Bochum Für die Menschen, die uns brauchen.	
Menü 4	**Linsensuppe** mit Gemüse und 2 Wiener Würstchen {6,9,10,12,33,38,42,43,44}	**Frisches Fischfilet** gedünstet in Gemüserahmsauce und Petersilienkartoffeln {4,7,9,33}	**Hähnchenbrustfilet "natur"** in Weißweinsauce mit Broccoli-Tomaten Nudeln {1,7,12,33,41,46}	**Mageres Kasseler** mit Sauerkraut und Kartoffelpüree {7,33,38,43,44}	**Lebergeschnetzeltes** in feiner Apfel- Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree {7,33,42}	**Familien- und Krankenpflege Bochum und Wattenscheid - Menüservice -**	
Vegetarisch	**Kräuterrührei (veg.)** mit Blattspinat und Kartoffelpüree {3,7,9}	**Spaghetti Bolognese (veg.)** mit Gemüse-Soja-Bolognese {1,6}	**Gebackener Hirtenkäse (veg.)** mit Kaisergemüse und Pestospaghetti {1,3,7,44}	**Käsetortellini (veg.)** in rahmiger Tomaten-Basilikum-Sauce {1,3,7}	**Gemüse-Pilzpfanne (veg.)** in Käsesahnesauce mit Butternudeln {1,6,7,31}	**Telefon 0234 30796 71** **Telefax 0234 30796 67**	
Kalt	**2 Heringfilets** in süß-saurer Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffel- Specksalat ohne Mayonnaise {1,3,4,6,7,9,10,12,31,33,39,42,43,44}	**Geflügelsalat** mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter {1,3,6,7,10,12,31,33,39,44,46}	**Milchreis Apfel (veg.)** mit Zimt und Zucker, dazu Apfelkompott {7,33}	**Gebratenes Schweinekotelett** mit Senf und Kartoffelsalat {1,3,10,31,39,43}	**Gebackenes Hähnchenschnitzel** mit ½ Pfirsich und Waldorfsalat {1,3,8,9,10,31,33,39,46}	**Bestellungen** **Mo. - Do. 08:00 - 13:00 Uhr** **Fr. 08:00 - 11:30 Uhr**	
Salat	**Salat Bella Italia (veg.)** frischer Salat mit Mozzarella, Rucola, Cocktail-Tomaten, marinierte Tomaten und Basilikum, dazu Balsamico-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,7}	**Bunter Salat Mix (veg.)** Salat mit Bärlauch-Kartoffeln, Hirtenkäse und Granatapfel, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,7,10}	**Hirtensalat** mit Geflügelhackfleischbällchen, Hirtenkäse, Tomaten und Paprika, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,6,7,46}	**Salat Allgäuer Art** Eisberg- und Feldsalat mit Röstibällchen gefüllt mit Bergkäse und Speck, dazu Honig-Senf-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,7,10,43,44}	**Levante Salat (veg.)** Rote Bete Falafel-Bällchen, Eisbergsalat, Minze, Karotten, Gurken, Walnüsse und Fetakäse dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,6,7,8}		

(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 KW 4 vom 19.01.2026 - 25.01.2026

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 19.01	Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst Nachtisch kJ: 2228 kcal: 532KH: 28,0 BE: Fett: 38,5 ZS: 6,7,13a,16,19,2013a,19	Gebr. Hähnchenbrust* in Paprikasahnesoße mit Erbsen und Nudeln Nachtisch kJ: 2069 kcal: 495KH: 34,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,7,13a,16,	Salatplatte * mit Nuggets dazu Dressing Nachtisch kJ: 1373 kcal: 328KH: 9,6 BE: 0,0 Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,13a,16,20,23	Currylinsen* mit Kokosmilch und Nudeln Nachtisch kJ: 2675 kcal: 640KH: 55,0 BE: Fett: 20,4 ZS: 7,10,13a,16	Spaghetti * mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a	Gebr. Hähnchenbrust* mit Paprikasoße Erbsen und Nudeln Nachtisch kJ: 2048 kcal: 489KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 5,7,13a,16
Di 20.01	Rostbratwurst mit herzafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2318 kcal: 553KH: 27,4 BE: Fett: 38,2 ZS: 6,,13a,16	Sauerbraten mit Nudeln und Apfelmus Nachtisch kJ: 2228 kcal: 503KH: 52,2 BE: Fett: 25,4 ZS: 2,3,5,7,13a,16,20	Salatplatte* mit Hähnchenbrust dazu Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 388KH: 11,6 BE: Fett: 9,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,200	Gemüselasagne mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 2770 kcal: 662KH: 73,0 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17,22	Apfelstrudel* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1930 kcal: 461KH: 18,5 BE: Fett: 19,5 ZS: 7,10,13a,16	Rostbratwurst mit herzhafter Soße Kohlrabi und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2122 kcal: 507KH: 23,7 BE: 3,0 Fett: 28,3 ZS: 6,13a,16
Mi 21.01	Fr. Hackfleisch-Bolognese mit Nudeln und Salat Nachtisch kJ: 2160 kcal: 516KH: 58,7 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,13a,16	Fleischkäse mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2148 kcal: 513KH: 34,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,20	Hirtensalat mit Hackbällchen Schafskäse und Dressing Nachtisch kJ: 1243 kcal: 473KH: 12,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Bratkartoffelpfanne* mit Gemüse Nachtisch kJ: 1876 kcal: 448KH: 38,0 BE: Fett: 29,5 ZS: 4,13a,19,22	Nudelauflauf* mit Hähnchenfleisch und Paprika Nachtisch kJ: 2564 kcal: 595KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,10,13a,19	Fleischkäse mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2127 kcal: 508KH: 27,9 BE: 3,0 Fett: 22,4 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,
Do 22.01	Kohlroulade mit Specksoße und Püree Nachtisch kJ: 2479 kcal: 593KH: 52,0 BE: Fett: 29,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, 20	Hühnerfricassee* mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtisch kJ: 1892 kcal: 452KH: 34,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 5,7,13a,16,	Bunter Salat mit Schweinebraten dazu Dressing Nachtisch kJ: 2015 kcal: 482KH: 18,2 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Bunter Gemüseeintopf* Nachtisch kJ: 1530 kcal: 365KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a	Frikadelle Puzsta-Art mit Bratkartoffeln Nachtisch kJ: 2246 kcal: 468KH: 45,2 BE: Fett: 21,6 ZS: 5,13a,16.	Hühnerfricassee* mit Spargel und Champignons dazu Reis Nachtisch kJ: 1875 kcal: 448KH: 292,0 BE: 3,0 Fett: 19,5 ZS: 5,7,10,13a,16,20
Fr 23.01	Pan. Fischfilet* mit Dillsoße Gemüse und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1987 kcal: 475KH: 41,7 BE: Fett: 21,7 ZS: 1,7,10,12,13a,16,19,20	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtisch kJ: 2208 kcal: 528KH: 35,8 BE: Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,5,7,10,13,16,20	1 Frikadelle mit Nudelsalat Nachtisch kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Gek. Eier* mit Spinat und Püree Nachtisch kJ: 1876 kcal: 448KH: 28,0 BE: Fett: 22,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,	Bauernhackfleischtopf mit Paprika,Tomaten Bohnen, Karotten Kartoffeln Nachtisch kJ: 2272 kcal: 542KH: 21,0 BE: Fett: 16,8 ZS: 13a, 16	Zwiebel-Senf-Braten v. Schwein mit Blumenkohl und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 29,8 BE: 3,0 Fett: 17,8 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,
Sa 24.01	Blumenkohl-Eintopf mit Frikadelle Nachtisch kJ: 1792 kcal: 428KH: 28,0 BE: Fett: 26,7 ZS: 6,13a,16,19	Putengulasch* mit Rosenkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 2031 kcal: 485KH: 27,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 7,13a,16,				Blumenkohl-Eintopf mit Frikadelle Nachtisch kJ: 1678 kcal: 401KH: 25,5 BE: 2,5 Fett: 24,4 ZS: 6,13a,16,19
So 25.01	Hähnchenschnitzel* "Jäger-Art" mit Mischgemüse und Spätzle Nachtisch kJ: 2561 kcal: 612KH: 33,5 BE: Fett: 26,5 ZS: 10,13a,16,20	Rinderroulade* mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1913 kcal: 458KH: 28,2 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,7,13a,16				Rinderroulade* mit Rotkohl und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1898 kcal: 454KH: 26,7 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 2,7,13a,16,20

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH
Telefon: 0234 - 307 96 71
Telefax: 0234 - 307 96 67

www.mahlzeitendienst-bo.de
www.fundk-bochum.de

Familien- und Krankenpflege Bochum
Für die Menschen, die uns brauchen.

Bestellier/Name:

_____

Bitte beachten Sie, dass wir an den Wochenenden und an Feiertagen einen Aufschlag von 0,20 € berechnen. Bitte kreuzen Sie ihre Menüauswahl entsprechend an.

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 geschweelt.

1 Konservierungsstoffe, 2 Farbstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 geschwelfelt, 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=Pekan, f=Para, g=Macadamia, h=Pistazien), 18 Schwefeldioxid / Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. Legende: BE=Broteinheiten unter Berücksichtigung berechnungspflichtiger Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate. *= ohne Schweinefleisch