


Alle Menüs 8,90 € (ausgenommen Menü 4 - Diabetiker geeignet - 9,20 €) / Wochenende und Feiertage Aufschlag 0,20 € / Portion

	Montag 18.01.2021	Dienstag 19.01.2021	Mittwoch 20.01.2021	Donnerstag 21.01.2021	Freitag 22.01.2021	Samstag 23.01.2021	Sonntag 24.01.2021
Menü 1	Pfannenfrikadelle in herzhafter Sauce mit geschmorten Zwiebeln, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln {1,3,9,10,42,43}	Pfeffergulasch vom Rind mit Zwiebeln und Paprika, dazu Zöpfli-Nudeln mit Semmelbrösel {1,38,42}	Hausgemachte Linsensuppe 2 Wiener Würstchen, dazu 1 Brötchen {1,6,7,9,10,12,33,38,42,43,44}	Schnitzel "Förster-Art" in Champignonrahmsauce mit Erbsen und Möhren, dazu Bauernspätzle {1,3,7,9,10,12,33,42,43,44}	5 Königsberger Klopse in feiner Kapernsauce mit Salzkartoffeln und Gurkenhappen {1,3,7,9,10,33,39,42,43}	Puten-Geschnetzeltes in Champignonsauce mit Spiral-Nudeln [5,2 BE] {1,7,12,33,42,44,46}	Rheinischer Sauerbraten in feiner Sauce mit Rosenkohl und 5 Kartoffelklößchen [4,2 BE] {1,7,10,12,38,42,43,44}
Menü 2	Feurige Schaschlikpfanne gegrilltes Schweinefleisch mit Zwiebel- und Paprikastücken, dazu Reis {7,12,33,38,39,42,43,44}	Hühnerfrikassee mit Spargel und Gemüsereis {7,12,33,44,46}	Jägerschnitzel "natur" in Champignon- Crèmesauce mit Rosenkohl und Röstkartoffeln {7,10,12,33,42,43,44}	2 Rindfleisch-Gemüsefrikadellen auf einer Karottensauce, dazu Broccoli-Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree {1,3,7,42}	Buntbarschfilet auf Paprikagemüse mariniert mit feinen Kräutern und Pestospaghetti {1,3,4,7,12,31,33,44}	Rostbratwurst mit feiner Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln [3,3 BE] {9,10,38,42,43,44}	Frischer Möhreintopf mit Petersilie und 1 Bockwürstchen [3,2 BE] {9,10,33,38,42,43,44}
Menü 3	Makkaroni "alla Bolognese" mit einer herzhaften Tomaten-Hackfleischsauce und Parmesan extra {1,3,7,42,44}	Chicken Crossies in knuspriger Panade mit Barbecuesauce und Broccoli-Tomaten Nudeln [1,31,39,46]	Rigatoni "al forno" Nudelröllchen in einer Rindfleischsauce mit Gemüse und Pilzen, mit Käse überbacken Nur in Einzelportionen lieferbar! {1,7,12,33,42,44}	Milchreis Sauerkirsch (veg.) mit eingelegten Sauerkirschen {7}	Albondigas Spanische Fleischbällchen in feurig-scharfer Tomatensauce mit Reis {1,3,7,9,10,12,33,39,43,44}	 Familien- und Krankenpflege Bochum Familien- und Krankenpflege Bochum und Wattenscheid - Menüservice - Telefon 0234 30796 71 Telefax 0234 30796 67 Bestellungen Mo. - Do. 08:00 - 13:00 Uhr Fr. 08:00 - 11:30 Uhr	
Menü 4	Frischer Grünkohleintopf mit Rauchfleisch und 1 Mettwurst [2,4 BE] {9,10,31,33,38,39,42,43,44}	Gedünstetes Seehechtfilet in Petersiliensauce mit Kartoffeln und Spinat [3,5 BE] {1,4,7,9,33,44}	Pfefferrahmbraten in feiner Sauce mit Schwarzwurzeln und Salzkartoffeln [3,3 BE] {6,7,9,10,38,42,43}	Rostbratwurst "Thüringer Art" auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree [3,3 BE] {7,9,10,33,38,43,44}	Putenrollbraten in feiner Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln [3,4 BE] {7,10,42,44,46}		
Vegetarisch	Frischkäse-Spinatmaultaschen (veg.) in einer Spinat-Sahnesauce {1,3,7,31}	Senfeier (veg.) mit Petersilienkartoffeln {3,7,10,12,33}	Frisches Pfannengemüse (veg.) Paprika, Champignons, Zucchini und Möhren in der Pfanne gebraten, dazu grüne Bandnudeln {1,3}	Winter-Gemüseintopf (veg.) mit Wirsing, Karotten, Porree, Steckrüben und Grießklößchen, dazu ein kleines Brötchen {1,3,6,7,10}	Kräuterrührei (veg.) mit Blattspinat und Kartoffelpüree {3,7,9}		
Kalt	2 Heringfilets in süß-saurer Apfel-Zwiebelsauce mit Kartoffelsalat ohne Mayonnaise {1,3,4,6,7,9,10,31,33,39,43,44}	Geflügelsalat mit Spargel, Champignons und Ananas, dazu Brot und Butter {1,3,6,7,10,12,13,31,33,39,44,46}	Griechischer Nudelsalat (veg.) mit Gemüse, Hirtenkäse und Oliven, dazu Olivenbrot und Tsatsiki {1,7,9,33,36}	Gebratenes Schweinekotelett mit Senf und Kartoffelsalat {1,3,10,31,39,43}	Italienischer Pastasalat "Capri" mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter {1,3,7,9,33,44,46}		
Salat	Thunfisch Salat bunter Salat mit Thunfisch, Zwiebelringen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,4,10}	Caesar-Salat-Hähnchen Römersalat mit Hähnchenbrustfilet, Croutons und gehobeltem Grana Padano, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,7,9,10,46}	Frischkäse Salat (veg.) mit Mangold, Spinat, Eisbergsalat, Tomaten, Walnuss-, Pinienkernen und Frischkäse, dazu Honig-Senf Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen {1,7,8,9,10,11,33}	Balkan Salat (veg.) Salat mit Ajvar-Kartoffeln, Paprika, Oliven und Pinienkerne, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,10,36}	Tortellini Salat (veg.) frischer Salat mit Ricotta-Spinat Tortellini, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,6,7,36,44}		

(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) Nitritpökelsatz, (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 18.01.2021 - 24.01.2021

KW 3	Menü 1 – silber Klassiker € 7,65/ Mini € 6,85	Menü 2 – blau Gourmet € 7,65/ Mini € 6,85	Menü 3 – Salat € 7,65/ Mini € 6,85	Menü 4 – grün vegetarisch € 7,65/ Mini € 6,85	Menü 5 – lila Allerlei € 7,65/ Mini € 6,85	Menü 6 – rot Diabetiker geeignet € 7,65/ Mini € 6,85
Mo 18.01	Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst Nachtisch kJ: 2322 kcal: 555KH: 52,6 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,6,,7,13a,20	Ung. Rindergulasch* mit Paprika dazu Nudeln Nachtisch kJ: 2048 kcal: 491KH: 28,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,13a,16,20	Salatplatte mit* Thunfisch und Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Ravioli* mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Milchreis* mit Zimt und Zucker Nachtisch kJ: 2138 kcal: 529KH: 87,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 1,2,3,5,7,10,13a,16	Ung. Rindergulasch* mit Paprika und Nudeln Nachtisch kJ: 2028 kcal: 445KH: 22,0 BE: Fett: 21,6 ZS: 13a, 16
Di 19.01	Zigeuner-Hackbraten mit Nudeln Chinakohl-Mais- Salat Nachtisch kJ: 2310 kcal: 565KH: 51,0 BE: Fett: 35,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Schweinebraten in Rahmsoße mit Schwarzwurzeln und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2208 kcal: 503KH: 26,2 BE: Fett: 22,4 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16	Schlemmersalat mit Schinken und Ei und Dressing Nachtisch kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Pilzpfanne in Rahm* mit Nudeln Nachtisch kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	Pfannkuchen* fruchtig gefüllt mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	Schweinebraten in Rahmsoße Schwarzwurzeln Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2198 kcal: 428KH: 20,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16
Mi 20.01	Szegediner Gulasch mit Püree Nachtisch kJ: 1883 kcal: 483KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,20	Spießbraten auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2012 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	Schweizer Wurstsalat 1 Brötchen Nachtisch kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Reibekuchen* mit Apfelmus Nachtisch kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 3,10,13a,16,17	Hähnchenbrust* Bombay mit Früchten und Reis Currysoße Nachtisch kJ: 2025 kcal: 484KH: 29,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a	Spießbraten auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20
Do 21.01	Königsberger Klopse in Kaperntunke Rote-Beete-Salat und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett: 16,3 ZS: 7,10,13a,16	Pfefferrahmschnitzel mit Blumenkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	Gemischter Salat* mit Putenstreifen und Dressing Nachtisch kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern Nachtisch kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22,	Nudelauflauf mit Schinken und Käse überbacken Nachtisch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,3,5,7,13a,16,19	Königsberger Klopse in Kaperntunke Rote-Beete-Salat Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
Fr 22.01	Wildlachsfilet natur* mit Salat Kräutersoße und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1995 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,10,12,19,13a,16,20	Bockwurst auf Sauerkraut und Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2 ZS: 2,3,5,6,10,13a16,20	2 Frikadellen mit Nudelsalat Nachtisch kJ: 2420 kcal: 426KH: 26,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Sellerieschnitzel* mit Kartoffelpüree und Soße Nachtisch kJ: 1975 kcal: 457KH: 22,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,16,19,22	Rindercevapcici* mit Tomaten-Knoblauchsoße und Reis Nachtisch kJ: 2010 kcal: 475KH: 29,4 BE: Fett: 17,0 ZS: 7,13a,16,20	Wildlachsfilet natur* mit Salat Kräutersoße und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1875 kcal: 415KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16,20
Sa 23.01	Erbensuppe mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1950 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,6,13a,16	Putengulasch* mit Rotkohl und Püree Nachtisch kJ: 2085 kcal: 498KH: 24,0 BE: Fett: 21,4 ZS: 1,2,3,5,7,13a,16,13a	Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH Telefon: 0234 – 307 96 71 Telefax: 0234 – 307 96 67 Besteller/Name: Bitte beachten Sie, dass wir an den Wochenenden und an Feiertagen einen Aufschlag von 0,20 EURO berechnen. Bitte kreuzen Sie Ihre Menüauswahl entsprechend an.			Erbensuppe mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1541 kcal: 368KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,19,20
So 24.01	Hähnchenbrustfilet* Buntes Gemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,16	Sahne-Geschnetzeltes vom Schwein Buntes Gemüse und Püree Nachtisch kJ: 2625 kcal: 627KH: 20,2 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16				Sahne-Geschnetzeltes Buntes Gemüse und Püree Nachtisch kJ: 2261 kcal: 540KH: 16,7 BE: 3,0 Fett: 12,6 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16

Frische Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere Kalorienangaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit anderem Satz. 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 / 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