

**Alle Menüs 10,00 € (ausgenommen Menü 4 - Diabetiker geeignet - 10,30 €) / Wochenende und Feiertage Aufschlag 0,20 € / Portion**

	Montag 10.07.2023	Dienstag 11.07.2023	Mittwoch 12.07.2023	Donnerstag 13.07.2023	Freitag 14.07.2023	Samstag 15.07.2023	Sonntag 16.07.2023
<b>Menü 1</b>	<b>Rostbratwurst</b>  mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Zwiebelsauce {9,10,38,42,43}	<b>2 Hacksteaks in Pfefferrahmsauce</b>  mit grünen Pfefferkörnern, Bohnen ohne Speck und Salzkartoffeln {1,3,7,9,10,42,43}	<b>Frischer Möhreintopf</b>  mit 1 Bockwurstchen, dazu 1 Brötchen {1,9,10,33,38,42,43,44}	<b>Steak vom Schweinerücken</b>  in Rahmsauce mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln {7,10,42,43}	<b>Gebackenes Schollenfilet</b>  mit heißem Speck-Kartoffelsalat und Remouladensauce {1,3,4,9,10,12,31,33,39,43,44}	<b>2 hausgemachte Frikadellen</b>  in feiner Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln [4,3 BE] {1,3,7,9,10,42,43}	<b>Schweine-Geschnetzeltes "Züricher Art"</b>  mit hausgemachten Spätzle [6,6 BE] {1,3,7,12,33,38,42,43,44}
<b>Menü 2</b>	<b>Putengeschnetzeltes</b>  in Champignonrahmsauce mit Reis {7,12,33,42,44,46}	<b>Putenschnitzel "Sauce Provencale"</b>  mit Sommergemüse und Bandnudeln {1,3,7,39,42,46}	<b>Paprika-Rahmbraten</b>  mit Rosenkohl und Salzkartoffeln {6,7,9,10,33,38,42,43,44}	<b>3 Apfel-Pfannkuchen (veg.)</b>  mit Vanillesauce {1,3,7,31}	<b>Hähnchenpfanne "Shanghai"</b>  dazu Bandnudeln {1,3,6,46}	<b>Rinderbraten "Esterhazy"</b>  in Gemüsesauce mit Petersilienkartoffeln [3,6 BE] {9,38,42}	<b>Putenschnitzel "natur"</b>  in Sahnesauce mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln [3,6 BE] {7,39,42,44,46}
<b>Menü 3</b>	<b>Spaghetti "Tonno"</b>  Spaghetti mit einer Thunfisch-Zucchini-Tomatensauce, garniert mit Olivenscheiben {4,7,12,31,33,}	<b>Gedünstetes Seehechtfilet</b>  auf einer cremigen Gemüsesauce, dazu Petersilienkartoffeln {4,7,9,33}	<b>Zarte Kasslerscheiben</b>  in mild würziger Käsesahnesauce mit Broccoliröschen und Kartoffelrösti {1,7,12,31,33,38,42,43,44}	<b>Zitronenhähnchen "Toscana"</b>  mit Bohnen und Thymiankartoffeln {7,33,46}	<b>Penne "all' arrabbiata"</b>  mit einer scharfen Sauce aus Tomaten, Speck, Zwiebeln, mit Parmesankäse abgeschmeckt {1,3,7,33,43,44}	 <p><b>Familien- und Krankenpflege Bochum</b></p> <p><b>Familien- und Krankenpflege Bochum und Wattenscheid - Menüservice -</b></p> <p><b>Telefon 0234 30796 71</b> <b>Telefax 0234 30796 67</b></p> <p><b>Bestellungen</b> <b>Mo. - Do. 08:00 - 13:00 Uhr</b> <b>Fr. 08:00 - 11:30 Uhr</b></p>	
<b>Menü 4</b>	<b>Linsensuppe</b>  mit Gemüse und 2 Wiener Würstchen [5,2 BE] {6,9,10,12,33,38,42,43,44}	<b>Mageres Kasseler</b>  mit Sauerkraut und Kartoffelpüree [3,4 BE] {7,33,38,43,44}	<b>Hackbraten</b>  in Kräutersauce mit Speckböhnchen und Salzkartoffeln [3,2 BE] {1,7,33,38,42,43,44}	<b>Badisches Rahmgeschnetzeltes</b>  mit Möhrengemüse und Nudeln [3,7 BE] {1,7,12,33,38,39,42,43,44}	<b>Kräuterrührei mit Schinken</b>  dazu Spinat und Salzkartoffeln [2,9 BE] {3,7,9,33,38,43,44}		
<b>Vegetarisch</b>	<b>Käsetortellini (veg.)</b>  in rahmiger Tomaten-Basilikum-Sauce {1,3,7}	<b>Gefüllte Kartoffeltaschen (veg.)</b>  mit bunter Gemüseplatte und Sauce Hollandaise {1,3,7,9,31,33,44}	<b>ische Champignons in Rahmsauce (veg.)</b>  mit Salbei und getrockneten Tomaten, dazu Kräuterspätzle {1,3,7,33}	<b>Griechischer Gemüseeintopf (veg.)</b>  mit Paprika, Tomaten, Zucchini und Hirtenkäse, dazu 1 Fladenbrötchen {1,6,7}	<b>2 Couscous-Gemüsetaler (veg.)</b>  mit einer Gemüsebolognese {1}		
<b>Kalt</b>	<b>Chicken Nuggets</b>  knusprige Hähnchenstücke mit Currydip und buntem Nudelsalat {1,3,7,10,12,31,39,46}	<b>8 Party-Geflügelrikadellen</b>  mit Senfdip, buntem Reissalat mit Paprika und Mais {1,3,7,10,31,39,46}	<b>Sahnequark mit Schokoraspeln (veg.)</b>  dazu Früchte und Vollkornmüsli Wird in einer Klarsichtschale geliefert! {1,3,6,7,8,33}	<b>Gebratenes Schweinekotelett</b>  mit Senf und Kartoffelsalat {1,3,10,31,39,43}	<b>Italienischer Pastasalat "Capri"</b>  mit frischem Gemüse und gewürfeltem Hähnchenfilet, dazu Olivenbrot und Butter {1,3,7,9,33,44,46}		
<b>Salat</b>	<b>Griechischer Salat (veg.)</b>  Eisbergsalat mit Hirtenkäse, Oliven und Peperoni, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen {1,3,6,7,11,36}	<b>Salat Tiroler Art</b>  Eisberg- und Feldsalat mit Käse und Cabanossischeiben, dazu Honig-Senf-Dressing und 1kleines Vollkornbrötchen {1,3,7,10,11,33,38,43,44}	<b>Levante Salat</b>  Rote Bete Falafel-Bällchen, Eisbergsalat, Minze, Karotten, Gurken, Walnüssen und Fetakäse dazu Joghurt Dressing und 1 kleines Brötchen {1,3,6,7,8}	<b>Salat Allgäuer-Art</b>  Eisberg und Feldsalat mit Röstibällchen gefüllt mit Bergkäse und Speck, dazu Honig-Senf-Dressing und 1 kleines Brötchen {1,7,10,43,44}	<b>Salat "4-Jahreszeiten" (veg.)</b>  frischer Blattsalat mit rote Bete, gebratenen Champignons, Apfelspalten und Ziegenkäse, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen {1,3,7,9,10,11}	<p><b>Bestellung Obsttüte (Lieferung montags) - 6,30 € pro Tüte</b></p>  <p><b>bitte hier ankreuzen</b></p> 	

(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 10.07.2023 - 16.07.2023

KW 28	Menü 1 – silber Klassiker € 8,65/ Mini € 7,70	Menü 2 – blau Gourmet € 8,65/ Mini € 7,70	Menü 3 – Salat € 8,65/ Mini € 7,70	Menü 4 – grün vegetarisch € 8,65/ Mini € 7,70	Menü 5 – lila Allerlei € 8,65/ Mini € 7,70	Menü 6 – rot Diabetiker geeignet € 8,65/ Mini € 7,70
Mo 10.07	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtisch kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 26,6 ZS: 2,3,5,6,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel*</b> mit Rahmsoße Kaisergemüse und Püree Nachtisch kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 10,13a,16	<b>Fitnesssteller*</b> mit Schafskäse und Dressing  Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Nudeln*</b> mit Linsenbolognese  Nachtisch kJ: 1499 kcal: 765KH: 86,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 13a,16,19	<b>Beef-Patty*</b> mit Reis und Tomatensoße  Nachtisch kJ: 2073 kcal: 496KH: 27,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 7,13a,16	<b>Serbische Bohnensuppe</b> mit Bockwurst  Nachtisch kJ: 1942 kcal: 345KH: 22,4 BE: 3,0 Fett: 23,6 ZS: 3,5,6,13a,16
Di 11.07	<b>Hacksteak</b> 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,	<b>Hähnchenbrust*</b> in Zwiebelsoße dazu Rösti  Nachtisch kJ: 2150 kcal: 498KH: 35,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 10,13a,16,	<b>Schlemmersalat</b> mit Schinken und Ei dazu Dressing  Nachtisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	<b>Kohlrabi-Eintopf*</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16,	<b>Milchreis*</b> mit heißen Kirschen  Nachtisch kJ: 1880 kcal: 442KH: 33,5 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,7,13a,16	<b>Kohlrabi-Eintopf</b> mit Gartengemüse und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2022 kcal: 498KH: 31,0 BE: 3,0 Fett: 7,0 ZS: 2,7,13a,16
Mi 12.07	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachtisch kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	<b>Rinderroulade*</b> mit Rotkohl und Kartoffeln  Nachtisch kJ: 2707 kcal: 647KH: 75,1 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,7,13a,16,	<b>Bunter Salat*</b> mit Hähnchenbrust und Dressing  Nachtisch kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	<b>Eier*</b> Königsberger-Art mit Püree  Nachtisch kJ: 2161 kcal: 570KH: 34,4 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	<b>Tortelini-Auflauf</b> mit Käse übebacken  Nachtisch kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,19,20	<b>Frikadelle</b> mit Blumenkohl und Püree  Nachtisch kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16
Do 13.07	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtisch kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	<b>Rheinischer Sauerbraten*</b> mit Nudeln und Apfelmus  Nachtisch kJ: 2561 kcal: 612KH: 85,5 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,5,7,13a,16,20	<b>Bunter Reissalat*</b> mit Hähnchennuggets  Nachtisch kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Ratatouille-Gemüse*</b> mit Reis  Nachtisch kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 19,2 ZS: 5,7,10,13a,16,19,21,22	<b>Pfannkuchen *</b> mit Fruchtkompott  Nachtisch kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit Tomatensoße und Butterreis  Nachtisch kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 14.07	<b>Fischfilet natur*</b> mit Dillsoße Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 2408 kcal: 575KH: 62,5 BE: Fett: 25,0 ZS: 12,13a,16,	<b>Bratwurstschnecke</b> mit Rahmsoße Mischgemüse Salzkartoffeln Nachtisch 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 Nachtisch kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Gemüseröstling*</b> mit Tomaten-Kräutersoße und Reis  Nachtisch kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,16,23	<b>Tortellini</b> mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße Salat Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Fischfilet natur*</b> mit Dillsoße Kartoffeln und Salat Nachtisch kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 12,13a,16,20,
Sa 15.07	<b>Weißkohleintopf*</b> mit 3 Geflügel-Hackbällchen  Nachtisch kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 16,8 ZS: 10,13a,16,19,20	<b>Kassler</b> auf Sauerkraut und Püree  Nachtisch kJ: 2898 kcal: 520KH: 48,0 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	 <p><b>Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH</b> Telefon: 0234 - 307 96 71 Telefax: 0234 - 307 96 67</p> <p>Besteller/Name: _____</p> <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>			<b>Weißkohl-Eintopf</b> mit Geflügel-Hackbällchen  Nachtisch kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 16.07	<b>Rinderbraten*</b> mit Bratensoße Gemüse Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Püree  Nachtisch kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, 19,20	 <p>Bestimmung Obsttute (Lieferung montags) 6,40 € pro Tüte</p> <p>Bitte hier ankreuzen:</p> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>			<b>Schweinegulasch</b> Buntes Gemüse und Püree  Nachtisch kJ: 1800 kcal: 418KH: 25,6 BE: 3,0 Fett: 19,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,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