

	Mo 01.06.	Di 02.06.	Mi 03.06.	Do 04.06.	Fr 05.06.	Sa 06.06.	So 07.06.
Menü 1 Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	Graupensuppe mit Mettwurst kJ: 2080 kcal: 497KH: 29,5 BE: Fett: 34,2 ZS: 6,13a,19	Hähnchenkeule* in Estragonsoße mit Buntem Gemüse und Kartoffeln kJ: 1892 kcal: 452KH: 55,4 BE: Fett: 19,4 ZS: 7,13a,16	Königsberger Klopse in Kaperntunke, Rote-Beete-Salat, Salzkartoffeln kJ: 2244 kcal: 536KH: 23,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,10,13a,16,20	Spießbraten auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree kJ: 2012 kcal: 475KH: 15,9 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	Pan. Fischfilet* mit Senfsoße, Salat und Kartoffeln kJ: 1987 kcal: 475KH: 41,7 BE: Fett: 25,0 ZS: 1,5,7,12,13a,16,20	Linsensuppe mit Mettwurst kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16,19	Frikadelle mit Rotkohl und Kartoffeln kJ: 2415 kcal: 577KH: 52,5 BE: Fett: 26,5 ZS: 6,10,13a,16
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	Hacksteak in Pfefferrahmsoße, dazu Erbsen und Spätzle kJ: 1987 kcal: 475KH: 52,2 BE: Fett: 19,3 ZS: 5,10,13a,16,20	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Nudeln kJ: 2433 kcal: 505KH: 49,4 BE: Fett: 25,4 ZS: 7,13a,16	Nürnberger Würstchen mit Sauerkraut und Püree kJ: 2298 kcal: 521KH: 25,9 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16,20	Hähnchengeschnetzeltes in Pfefferrahmsoße mit Champignons, dazu Spätzle kJ: 2676 kcal: 640KH: 31,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 1,5,7,10,13a,16,20	Geflügelschaschlikpfanne* mit Paprika und Zwiebeln, dazu Nudeln kJ: 2228 kcal: 532KH: 60,8 BE: Fett: 16,4 ZS: 7,13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Mischgemüse und Kartoffeln kJ: 2642 kcal: 680KH: 32,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 10,13a,16	Geflügelgulasch* mit Möhrengemüse und Nudeln kJ: 1809 kcal: 432KH: 34,5 BE: Fett: 22,8 ZS: 13a,16
Menü 3 Salate 9,25 €	Salatplatte mit* Thunfisch und Dressing kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12,13a,16	Schlemmersalat* mit gebr. Hähnchenstreifen und Caesar-Dressing kJ: 1537 kcal: 367KH: 10,7 BE: Fett: 18,6 ZS: 1,2,5,7,13a,16,20	Gemischter Salat mit Schafskäse und Dressing kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	Feiertag	Bunter Salat mit Frikadelle und Dressing kJ: 1915 kcal: 458KH: 19,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	Täglich für Sie— frisch zubereitet und verzehrshieß geliefert!	
Menü 4 Vegetarisch—grün 9,25 €	Ravioli* mit Tomatensoße kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Pilzpfanne in Rahm* mit Nudeln kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	Senf-Eier* mit Kartoffeln und Salat kJ: 1340 kcal: 320KH: 27,6 BE: Fett: 15,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Kartoffel-Käse-Lauch-* Paprika-Suppe kJ: 2340 kcal: 560KH: 24,8 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,7,13a,16,19	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22	Bestellen Sie jetzt und genießen Sie! Tel. 02306-910710 von 09.00-13.00 Uhr menue-service@caritas-luenen.de Caritasverband Lünen-Selm– Werne e.V. Gertrud-Bäumer-Str. 5 44534 Lünen www.caritas-luenen.de	
Menü 5 lila 9,25 €	Chili con Carne mit Reis kJ: 1824 kcal: 436KH: 62,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 13a,16,19	Milchreis* mit Zimt und Zucker kJ: 2138 kcal: 529KH: 82,5 BE: Fett: 18,0 ZS: 1,2,3,5,7,13a,16,19	Thunfischauflauf* mit Käse überbacken kJ: 2192 kcal: 524KH: 66,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,10,12,13a,16,19	Feiertag	Kaiserschmarrn mit Vanillesoße kJ: 2596 kcal: 567KH: 87,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,7,10,13a,16,20	Rufen Sie einfach an!	
Menü 6 Diabetiker—rot 9,25 €	Graupensuppe mit Mettwurst kJ: 2040 kcal: 488KH: 25,8 BE: 2,5 Fett: 30,3 ZS: 6,13a,16	Hähnchenkeule* in Estragonsoße mit Buntem Gemüse und Kartoffeln kJ: 1875 kcal: 442KH: 30,7 BE: 3,0 Fett: 16,3 ZS: 7,13a,16	Senf-Eier mit Kartoffeln und Salat kJ: 1299 kcal: 315KH: 22,2 BE: 2,5 Fett: 14,5 ZS: 7,10,13a,16,20	Hähnchengeschnetzeltes* in Pfefferrahmsoße mit Champignons dazu Spätzle kJ: 2640 kcal: 631KH: 26,8 BE: 3,0 Fett: 25,1 ZS: 1,5,7,10,13a,16,20	Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern kJ: 1765 kcal: 415KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 7,13a,16,19	Hähnchenschnitzel* mit Mischgemüse und Kartoffeln kJ: 2533 kcal: 605KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 22,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19	Geflügelgulasch* mit Möhrengemüse und Nudeln kJ: 2210 kcal: 528KH: 29,6 BE: 3,0 Fett: 20,6 ZS: 7,13a,16

Diese Menüs erhalten Sie auch Gluten + Laktose frei, ebenso passierte Kost. Sprechen Sie uns bitte dazu an. Jedes Gericht enthält einen kostenlosen Nachtisch!

FrISCHE Menüs zum sofortigen Verzehr bestimmt. Unsere kcal/kJ Angaben sind Durchschnittswerte. Alle Menüs mit jodiertem Salz. Aus Gründen der Produktsicherheit werden alle unsere 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 = Mandeln, b = Haselnüsse, c = Walnüsse, d = Cashewnüsse, e = Pekannüsse, f = Paranüsse, g = Macadamianüsse, h = Pistazien), 18 Schwefeldioxid./Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf, 21 Sesam, 22 Soja, 23 Weichtiere. - * = ohne Schweinefleisch. **Legende:** BE=Proteinheiten unter Berücksichtigung der berechnungspflichtigen Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate.