caritas
Lünen · Selm · Werne

45. KW 02.11.26 – 08.11.2026

	Mo 02.11.	Di 03.11.	Mi 04.11.	Do 05.11.	Fr 06.11.	Sa 07.11.	So 08.11.
Menü 1 **Silber** **9,25 €** **als Mini-Menü** **9,00 €**	***Linsensuppe mit Bockwurst*** kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16	***Hähnchenschnitzel* mit Currysoße und Erbsen, dazu Reis*** kJ: 2022 kcal: 483KH: 32,4 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,5,7,13a,16	***Frische Bratwurst mit Rotkohl und Püree*** *(gluten-/laktosefrei: mit Hähnchenbrust)* kJ: 2347 kcal: 561KH: 48,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,7,16,20	***Mettwurst mit Jägerkohl, dazu Röstzwiebelpüree*** kJ: 2472 kcal: 591KH: 61,0 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,4,5,6,7,13a,16,20	***Pan. Fischfilet* mit Kräutersoße, Salzkartoffeln und Salat*** kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	***Möhren-Eintopf mit Bockwurst*** kJ: 2228 kcal: 533KH: 22,8 BE: Fett: 26,7 ZS: 6,13a	***Hähnchenbrust mit Mischgemüse und Kartoffeln*** kJ: 2194 kcal: 624KH: 27,5 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,13a,16
Menü 2 **Gourmet—blau** **9,75 €**	***Sauerbratengulasch* mit Rotkohl und Kartoffeln*** kJ: 2324 kcal: 556KH: 50,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 1,2,4,5,7,13a,16,20	***Kassler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree*** kJ: 2098 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	***Hähnchenbrust* mit Basilikum-Sahnesoße, dazu Salat und Spätzle*** kJ: 2252 kcal: 539KH: 65,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 7,13a,16	***Hähnchenkeule* auf Paprika-Rahmgemüse, dazu Gabelspaghetti*** kJ: 2425 kcal: 580KH: 54,8 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,5,7,13a,16,20	***Schweinegeschnetzel-tes "Berner-Art" mit Nudeln*** kJ: 2275 kcal: 544KH: 51,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,7,13a,16	***Frikadelle auf Rosenkohl mit Speck-Rahmsoße und Püree*** kJ: 2278 kcal: 542KH: 43,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20	***Schweinegulasch mit Pilzen und Zwiebeln, dazu Spätzle*** kJ: 2220 kcal: 531KH: 36,2 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,7,10,13a,16,20
Menü 3 **Salate** **9,25 €**	***Bunter Salat* mit Hähnchenbrust, Dressing*** kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	***Gemischter Salat* mit Schafskäse und Dressing*** kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	***Gem. Salat* mit Käse und Dressing*** kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 15,7 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,20	***Salatteller* mit Hähnchennuggets und Dressing*** kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	***Schnitzel mit Nudelsalat*** kJ: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 17,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20		
Menü 4 **Vegetarisch—grün** **9,25 €**	***Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree*** kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16	***Spaghetti* in Curryrahmsoße, dazu buntes Gemüse*** kJ: 3456 kcal: 827KH: 122,0 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,5,7,13a,16	***Spätzle* mit Käsesoße und Salat*** kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16	***Nudeln* mit veg. Bolognese*** kJ: 2128 kcal: 504KH: 101,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16, 22	***Bunte Reispfanne* mit Currysoße*** kJ: 1742 kcal: 416KH: 48,8 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,13a,16,19		
Menü 5 **lila** **9,25 €**	***Nudeln mit* Tomatensoße, dazu Nuggets*** kJ: 1942 kcal: 464KH: 45,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16,17	***Frikadelle mit Speck-Zwiebel-Soße, Salat und Püree*** kJ: 2840 kcal: 679KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	***Blumenkohl-Auflauf mit Käse überbacken*** kJ: 2565 kcal: 613KH: 51,0 BE: Fett: 39,0 ZS: 2,5,10,13a,16	***Hähnchenpfanne* "Madagaskar" mit Nudeln und Salat*** kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,13a,16	***Pfannkuchen* "natur" mit Fruchtkompott*** kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16		
Menü 6 **Diabetiker—rot** **9,25 €**	***Linsensuppe mit Bockwurst*** kJ: 1761 kcal: 408KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,4 ZS: 1,6,13a,16	***Hähnchenschnitzel* mit Currysoße und Erbsen, dazu Reis*** kJ: 1988 kcal: 475KH: 27,4 BE: 2,5 Fett: 15,5 ZS: 2,5,13a,16a	***Frische Bratwurst mit Rotkohl und Püree*** kJ: 2283 kcal: 546KH: 37,4 BE: 3,0 Fett: 31,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20	***Hähnchenpfanne "Madagaskar" mit Nudeln und Salat*** kJ: 2305 kcal: 551KH: 46,5 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 7,13a,16	***Fischfilet "natur" mit Kräutersoße, Kartoffeln und Salat*** kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16	***Frikadelle auf Rosenkohl mit Speck-Rahmsoße und Püree*** kJ: 2268 kcal: 542KH: 35,0 BE: 3,0 Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,19,20	***Hähnchenbrust* mit Mischgemüse und Kartoffeln*** kJ: 2194 kcal: 524KH: 26,3 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 7,13a,16

Täglich für Sie—frisch zubereitet und verzehrsheiß geliefert!

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

Rufen Sie einfach an!

www.caritas-luenen.de

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=Broteinheiten unter Berücksichtigung der berechnungspflichtigen Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate.