caritas
Lünen · Selm · Werne

46. KW 09.11.26 – 15.11.2026

	Mo 09.11.	Di 10.11.	Mi 11.11.	Do 12.11.	Fr 13.11.	Sa 14.11.	So 15.11.
Menü 1 Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	***Eintopf von Weißen Bohnen mit Mettwurst*** kJ: 1940 kcal: 463KH: 45,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 6,13a,16,19	***Rührei* mit Spinat und Püree*** kJ: 1922 kcal: 459KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	***Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße, Blumenkohl und Spätzle*** kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	***Hähnchen-Cordon-bleu* mit Fingermöhren und Kartoffeln*** kJ: 2073 kcal: 495KH: 24,5 BE: Fett: 21,9 ZS: 10,13a,16	***Fischfilet "natur"* mit Zitronen-Buttersoße, Brokkoli und Kartoffeln*** kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17	***Gemüse-Eintopf mit Bockwurst*** kJ: 1145 kcal: 273KH: 17,5 BE: Fett: 17,3 ZS: 6,13a	***Putengulasch* mit Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 2194 kcal: 524KH: 27,5 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,13a,16
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	***Schnitzel "Jäger-Art", dazu Spätzle und Buntes Gemüse*** kJ: 2312 kcal: 553KH: 33,6 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,10,13a,16,20	***Hähnchenbrust* mit Rotkohl und Püree*** kJ: 2248 kcal: 537KH: 29,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19	***Hähnchenragout* in Kürbisrahmsoße, dazu Reis*** kJ: 2498 kcal: 597KH: 59,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16	***Leberpfanne mit Pilzen und Kartoffelpüree*** kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	***Bratwurst mit Sauerkraut und Püree*** kJ: 2322 kcal: 555KH: 62,0 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16,20	***Putenschnitzel* mit Blumenkohl und Püree*** kJ: 1972 kcal: 471KH: 33,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	***Rinderbraten* mit Rotkohl, dazu Püree*** kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20
Menü 3 Salate 9,25 €	***Bunter Salat* mit Hähnchenschnitzel und Dressing*** kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	***Salatplatte* mit Thunfisch und Dressing*** kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	***Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse, dazu Dressing*** kJ: 2175 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	***Salatplatte* mit Hähnchenstreifen "Gyros-Art", dazu Dressing*** kJ: 1960 kcal: 468KH: 17,6 BE: Fett: 15,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	***Schnitzel mit Kartoffelsalat*** kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,7,10,13a,16	Täglich für Sie—frisch zubereitet und verzehrsheiß geliefert!	
Menü 4 Vegetarisch—grün 9,25 €	***Blumenkohl-Champignon-* Pfanne mit Knoblauch, dazu Püree*** kJ: 1012 kcal: 242KH: 25,2 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,7,10,13a,16	***Champignons à la creme* mit Butternudeln*** kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,8 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,10,13a,16	***Wirsing-Kartoffelauflauf**** kJ: 3600 kcal: 860KH: 72,0 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,7,10,13a,16	***Bunte Reispfanne* mit Currysoße*** kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22	***Linsensuppe* mit Kartoffeln und Gemüse*** kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20	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 Rufen Sie einfach an!	
Menü 5 lila 9,25 €	***Hähnchengeschnetzeltes* "Gyros-Art" mit Tomatensoße und Reis*** kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,13a,16	***Geflügelbällchen* mit Tomatensoße und Nudeln*** kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,10,13a,16,17	***Frikadelle mit Champignonsoße und Nudeln*** kJ: 2228 kcal: 532KH: 64,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	***Hähnchencurry* mit Reis*** kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	***Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße*** kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22		
Menü 6 Diabetiker—rot 9,25 €	***Eintopf von Weißen Bohnen mit Mettwurst*** kJ: 1940 kcal: 463KH: 35,8 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 6,13a,16,19	***Rührei* mit Spinat und Püree*** kJ: 1922 kcal: 459KH: 24,0 BE: 2,5 Fett: 16,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13,16	***Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße, Blumenkohl und Spätzle*** kJ: 2122 kcal: 467KH: 30,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,13a,16,20	***Leberpfanne mit Pilzen und Kartoffelpüree*** kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16	***Linsensuppe* mit Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19	***Putenschnitzel* mit Blumenkohl und Püree*** kJ: 1929 kcal: 461KH: 28,5 BE: 2,5 Fett: 21,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,20	***Rinderbraten mit Rotkohl und Püree*** kJ: 1923 kcal: 460KH: 24,7 BE: 3,0 Fett: 26,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,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=Broteinheiten unter Berücksichtigung der berechnungspflichtigen Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate.