

	Mo 11.05.	Di 12.05.	Mi 13.05.	Do 14.05.	Fr 15.05.	Sa 16.05.	So 17.05.
Menü 1 Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	Erbensuppe mit Bockwurst kJ: 1900 kcal: 454KH: 40,9 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,16,20	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Cremige Champignon*-Hähnchenpfanne mit Spätzle kJ: 1938 kcal: 467KH: 55,0 BE: Fett: 15,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	Hacksteak mit Rosenkohl und Kartoffeln kJ: 2208 kcal: 528KH: 28,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 13a,16,20	Pan. Fischfilet* mit Senfsoße, Gemüse und Kartoffeln kJ: 1946 kcal: 465KH: 28,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,14,17	Käse-Lauch-Eintopf mit Hackbällchen kJ: 1811 kcal: 433KH: 35,3 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Rinderzwiebelbraten* mit Rotkohl und Püree kJ: 2322 kcal: 526KH: 32,0 BE: Fett: 24,3 ZS: 13a,16,20
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	Curry-Rahm-Schnitzel mit Erbsen und Reis kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,5,10,13a,16	Schweinegulasch mit Gemüse und Kartoffeln kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	Mini-Haxe mit Sauerkraut und Püree kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16	Hähnchenbrust* mit buntem Gemüse und Püree kJ: 2185 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	Krustenbraten mit Rotkohl und Kartoffeln kJ: 2425 kcal: 580KH: 34,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,7,13a,16,20	Hähnchengeschnetzeltes* in Senf-Sahne-Soße mit Gemüse und Kartoffeln kJ: 2278 kcal: 544KH: 31,8 BE: Fett: 29,5 ZS: 5,7,13a,16,20	Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse, dazu Kartoffeln kJ: 2098 kcal: 501KH: 29,4 BE: Fett: 26,8 ZS: 13a,16,20
Menü 3 Salate 9,25 €	Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Gemischter Salat* mit Fetakäse dazu Dressing kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Hähnchenschnitzel* mit Reissalat kJ: 1722 kcal: 412KH: 53,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,10,13a,16,20	Feiertag	1 Frikadelle mit Nudelsalat kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,6 BE: Fett: 38,1 ZS: 2,7,10,13a,16,20	Täglich für Sie—frisch zubereitet und verzehrshieß geliefert!	
Menü 4 Vegetarisch—grün 9,25 €	Veg. Gemüsecurry* mit Reis kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	Spätzle mit* Käsesoße und Salat kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	Apfelstrudel mit Vanillesoße kJ: 1820 kcal: 435KH: 69,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 3,7,13a,16	Gemüseröstling* mit Püree und Soße kJ: 2096 kcal: 482KH: 26,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	Bunter Gemüse Eintopf* mit Kartoffeln kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,19	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 €	Hähnchenbrust* mit Käse-Lauch-Soße dazu Püree kJ: 2346 kcal: 589KH: 39,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Milchreis* mit Zimt und Zucker kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 7,13a,16	Gemüse-Nudelaufwurf* mit Käse überbacken kJ: 2060 kcal: 498KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,5,6,7,10,13,a,16	Feiertag	Gef. Pfannkuchen* mit Vanillesoße kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,11,13a,16	Rufen Sie einfach an!	
Menü 6 Diabetiker—rot 9,25 €	Erbensuppe mit Bockwurst kJ: 1900 kcal: 454KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 23,0 ZS: 2,5,10,13a,16	Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Champignon-Hähnchen-Pfanne mit Spätzle kJ: 1915 kcal: 438KH: 38,9 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	Hähnchenbrust* mit buntem Gemüse und Kartoffeln kJ: 2142 kcal: 485KH: 27,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	Bunter Gemüse Eintopf mit Kartoffeln kJ: 1923 kcal: 460KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 13a,16	Käse-Lauch-Eintopf mit Hackbällchen kJ: 1782 kcal: 426KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 22,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse und Kartoffeln kJ: 2098 kcal: 501KH: 26,4 BE: 4,5 Fett: 21,8 ZS: 13a,16,20

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.