

	Mo 12.05.	Di 13.05.	Mi 14.05.	Do 15.05.	Fr 16.05.	Sa 17.05.	So 18.05.
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	Hühnerfrikassee* mit Spargel und Champignons dazu Reis kJ: 1892 kcal: 452KH: 65,4 BE: Fett: 28,9 ZS: 7,13a,16	Putenbraten* mit Mischgemüse und Kartoffeln kJ: 2415 kcal: 577KH: 52,8 BE: Fett: 28,4 ZS: 13a,16,20	Schweinegulasch "Förster-Art" mit Erbsen dazu Kartoffeln kJ: 2245 kcal: 537KH: 31,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,13a,16,20	Fischfilet "natur" in Dill-Curry-Soße, Brokkoli und Kartoffeln kJ: 2146 kcal: 513KH: 28,7 BE: Fett: 17,2 ZS: 7,10,12,13a,16,20	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch kJ: 836 kcal: 200KH: 34,4 BE: Fett: 12,5 ZS: 13a,16,19	Rinderbraten* mit Fingermöhren und Kartoffeln kJ: 2685 kcal: 625KH: 26,8 BE: Fett: 28,3 ZS: 13a,16,20
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	Schweinegeschmetzeltes mit Rosenkohl und Nudeln kJ: 2230 kcal: 478KH: 32,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 5,7,10,13a,16	Herzhafte Bratwurst mit Blumenkohl und Stampfkartoffeln kJ: 2144 kcal: 512KH: 28,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	Hähnchenschnitzel* mit Kohlrabi und Kartoffeln kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 27,0 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Westf. Dicke Bohnen mit Krustenbraten und Püree kJ: 2245 kcal: 520KH: 48,0 BE: Fett: 38,7 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	Zwiebel-Rahm-Schnitzel mit Nudeln kJ: 2285 kcal: 545KH: 52,0 BE: Fett: 24,4 ZS: 7,13a,16	Rinderhacksteak* mit Brechbohnen und Kartoffeln kJ: 1691 kcal: 404 KH: 27,8 BE: Fett: 16,6 ZS: 5,7,10,13a,16	Bratwurst mit Gemüse dazu Püree kJ: 1664 kcal: 303KH: 48,1 BE: Fett: 33,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20
Menü 3 Salate 9,25 €	Bunter Salat* mit Thunfisch und Dressing kJ: 1980 kcal: 473KH: 19,0 BE: Fett: 12,4 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	Geflügelsalat* 1 Brötchen kJ: 1521 kcal: 318KH: 7,8 BE: Fett: 19,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19,20	Bunter Salat mit Hähnchennuggets dazu Dressing kJ: 1458 kcal: 388KH: 18,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 5,7,10,13a,16,20	Gemischter Salat mit Putenstreifen und Dressing kJ: 1332 kcal: 32KH: 16,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,10,13a,16,20	1 Frikadelle mit Nudelsalat kJ: 2535 kcal: 513KH: 55,8 BE: Fett: 32,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	<p>Täglich für Sie—frisch zubereitet und verzehrshieß geliefert!</p> <p>Bestellen Sie jetzt und genießen Sie!</p> <p>Tel. 02306-910710 von 09.00-13.00 Uhr menue-service@caritas-luenen.de</p> <p>Caritasverband Lünen-Selm– Werne e.V.</p> <p>Gertrud-Bäumer-Str. 5 44534 Lünen</p> <p>Rufen Sie einfach an!</p> <p>www.caritas-luenen.de</p>	
Menü 4 Vegetarisch—grün 9,25 €	Nudeln mit* fruchtiger Tomatensoße kJ: 1357 kcal: 324KH: 28,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a	Frühlingsrolle* mit Gemüsefüllung und Reis kJ: 2001 kcal: 478KH: 31,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,3,7,13a,16,19	Kartoffelklöße* mit Zwiebelsoße dazu Rotkohl kJ: 2171 kcal: 519KH: 78,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,13a,16,19	Gemüseschnitzel* mit Rosenkohl und Kartoffeln kJ: 1357 kcal: 324KH: 32,0 BE: Fett: 15,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20	Brokkoli* in Rahmsoße dazu Schwenkkartoffeln kJ: 1260 kcal: 313KH: 36,4 BE: Fett: 8,5 ZS: 7,13a,16		
Menü 5 lila 9,25 €	Apfelstrudel* mit Vanillesoße kJ: 1930 kcal: 461KH: 38,0 BE: Fett: 13,6 ZS: 2,3,10,13,16a	Spaghetti Carbonara kJ: 2178 kcal: 520KH: 64,3 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,6,7,10,13a,16	Kartoffelgratin mit Hackfleisch und Käse überbacken kJ: 2226 kcal: 531KH: 31,6 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,13a,16	Reibekuchen* mit Apfelmus kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 10,6 ZS: 2,3,10,13a,16	Hähnchencurry* mit Reis kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 27,0 ZS: 2,5,7,13a,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	Hühnerfrikassee mit Spargel und Champignons dazu Reis kJ: 1859 kcal: 438KH: 42,7 BE: 3,0 Fett: 22,0 ZS: 7,13a,16	Putenbraten* mit Mischgemüse und Kartoffeln kJ: 2150 kcal: 514KH: 27,6 BE: 3,0 Fett: 24,7 ZS: 2,7,13a,16,20	Schweinegulasch Förster-Art mit Erbsen dazu Kartoffeln kJ: 2220 kcal: 485KH: 28,7 BE: 3,0 Fett: 20,0 ZS: 7,13a,16,20	Fischfilet "natur" mit Dill-Curry-Soße, Brokkoli, Kartoffeln kJ: 2098 kcal: 501KH: 25,7 BE: 3,0 Fett: 7,6 ZS: 2,5,7,13a,16,20	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln und Hackfleisch kJ: 826 kcal: 198KH: 32,3 BE: 3,0 Fett: 8,4 ZS: 13a,16,19	Rinderbraten* mit Fingermöhren und Kartoffeln kJ: 2685 kcal: 642KH: 26,8 BE: 3,0 Fett: 20,2 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.