

	Mo 13.04.	Di 14.04.	Mi 15.04.	Do 16.04.	Fr 17.04.	Sa 18.04.	So 19.04.
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 Kartoffeln kJ: 1922 kcal: 459KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße, Blumenkohl und Kartoffeln 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: 2372 kcal: 587KH: 43,0 BE: Fett: 38,3 ZS: 6,13a,16,19	Putengulasch* mit Gemüse und Kartoffeln kJ: 2194 kcal: 524KH: 27,7 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	Thailändisches Schweinegeschnetzel- tes in Kokossoße mit Gemüse, dazu Reis kJ: 2615 kcal: 625KH: 53,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	Rinderbraten* mit Rotkohl und Püree kJ: 2498 kcal: 597KH: 29,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16	Leberpfanne mit Pilzen, Kartoffelpüree kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	Krustenbraten 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: 43,0 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	Frikadelle mit Rotkohl, dazu Püree kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 28,4 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	Gemischter Salat mit Käsestreifen, dazu Dressing kJ: 1950 kcal: 466KH: 16,1 BE: Fett: 12,8 ZS: 2,7,10,13a,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>www.caritas-luenen.de</p> <p>Rufen Sie einfach an!</p>	
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- Kartoffelauf* lauf* 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		
Menü 5 lila 9,25 €	Hähnchengeschnetzel- tes* "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 Kartoffeln kJ: 1922 kcal: 459KH: 24,0 BE: 2,5 Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,7,10,13,16	Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße, Blumenkohl und Kartoffeln kJ: 2122 kcal: 467KH: 27,0 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: 1909 kcal: 393KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 21,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,20	Frikadelle 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.