

	Mo 15.06.	Di 16.06.	Mi 17.06.	Do 18.06.	Fr 19.06.	Sa 20.06.	So 21.06.
<b>Menü 1</b> Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	<b>Linsensuppe mit Bockwurst</b> kJ: 1784 kcal: 426KH: 25,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 1,6,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel* mit Currysoße und Erbsen, dazu Reis</b> kJ: 2022 kcal: 483KH: 32,4 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,5,7,13a,16	<b>Putenkeule* mit Rotkohl und Kartoffeln</b> kJ: 2347 kcal: 561KH: 48,2 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,13a,7,16,20	<b>Mettwurst mit Jägerskohl, dazu Röstzwiebelpüree</b> kJ: 2472 kcal: 591KH: 61,0 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,4,5,6,7,13a,16,20	<b>Pan. Fischfilet* mit Senfsoße, Salzkartoffeln und Salat</b> kJ: 2243 kcal: 481KH: 51,5 BE: Fett: 14,8 ZS: 7,12,13a,16	<b>Möhren-Eintopf mit Bockwurst</b> kJ: 2228 kcal: 533KH: 22,8 BE: Fett: 26,3 ZS: 6,13a,16	<b>Hähnchenbrust* mit Mischgemüse und Kartoffeln</b> kJ: 2194 kcal: 524KH: 27,5 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,13a,16
<b>Menü 2</b> Gourmet—blau 9,75 €	<b>Sauerbratengulasch* mit Rotkohl und Kartoffeln</b> kJ: 2324 kcal: 556KH: 50,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 1,2,4,5,7,13a,16,20	<b>Mini-Haxe mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b> kJ: 2098 kcal: 543KH: 65,4 BE: Fett: 32,9 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	<b>Hähnchenbrust* mit Basilikum-Sahnesoße, dazu Salat und Spätzle</b> kJ: 2252 kcal: 539KH: 65,4 BE: Fett: 32,0 ZS: 7,13a,16	<b>Schnitzel "Puszta-Art", dazu Rösti</b> kJ: 2725 kcal: 652KH: 74,8 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Schweinegeschnetzeltes "Berner-Art" mit Nudeln</b> kJ: 2275 kcal: 544KH: 51,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,7,13a,16	<b>Frikadelle auf Rosenkohl mit Speck-Rahmsauce und Püree</b> kJ: 2278 kcal: 542KH: 43,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20	<b>Schweinegulasch mit Pilzen und Zwiebeln, dazu Spätzle</b> kJ: 2868 kcal: 686KH: 50,2 BE: Fett: 27,5 ZS: 7,10,13a,16,20
<b>Menü 3</b> Salate 9,25 €	<b>Bunter Salat* mit Hähnchenbrust, Dressing</b> kJ: 1218 kcal: 294KH: 19,3 BE: Fett: 4,2 ZS: 5,7,10,13a,16,20	<b>Salatteller* mit Hähnchennuggets und Dressing</b> kJ: 1318 kcal: 315KH: 16,5 BE: Fett: 19,7 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Gem. Salat* mit Käse und Dressing</b> kJ: 1418 kcal: 339KH: 18,0 BE: Fett: 15,7 ZS: 1,2,7,10,13a,16,19,20	<b>Schnitzel mit Nudelsalat</b> kJ: 2561 kcal: 615KH: 61,0 BE: Fett: 26,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	<b>Gemischter Salat* mit Schafskäse und Dressing</b> kJ: 1960 kcal: 445KH: 22,5 BE: Fett: 17,0 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	<p><b>Täglich für Sie—frisch zubereitet und verzehrsheiß geliefert!</b></p> <p><b>Bestellen Sie jetzt und genießen Sie!</b></p> <p>Tel. 02306-910710 von 09.00-13.00 Uhr</p> <p><a href="mailto:menue-service@caritas-luenen.de">menue-service@caritas-luenen.de</a></p> <p>Caritasverband Lünen-Selm– Werne e.V.</p> <p>Gertrud-Bäumer-Str. 5 44534 Lünen</p> <p><a href="http://www.caritas-luenen.de">www.caritas-luenen.de</a></p> <p><b>Rufen Sie einfach an!</b></p>	
<b>Menü 4</b> Vegetarisch—grün 9,25 €	<b>Spätzle* mit Käsesoße</b> kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Spaghetti* in Curryrahmsauce, dazu buntes Gemüse</b> kJ: 3456 kcal: 827KH: 122,0 BE: Fett: 25,3 ZS: 2,5,7,13a,16	<b>Gemüse-Pilz-Pfanne* mit Käse-Sahne-Soße und Röstzwiebelpüree</b> kJ: 2232 kcal: 533KH: 75,4 BE: Fett: 16,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Nudeln* mit Tomatensoße</b> kJ: 2128 kcal: 504KH: 101,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 13a,16	<b>Wirsing Eintopf* mit Gemüse und Kartoffeln</b> kJ: 1762 kcal: 421KH: 32,8 BE: Fett: 16,2 ZS: 13a,19		
<b>Menü 5</b> lila 9,25 €	<b>Apfelpfannkuchen* mit Vanillesoße</b> kJ: 1742 kcal: 416KH: 41,0 BE: Fett: 24,6 ZS: 7,10,13a,16	<b>Frikadelle mit Speck-Zwiebel-Soße, Salat und Püree</b> kJ: 2840 kcal: 679KH: 68,0 BE: Fett: 37,0 ZS: 2,3,10,13a,16	<b>Blumenkohl-Auflauf mit Käse überbacken</b> kJ: 2565 kcal: 613KH: 51,0 BE: Fett: 39,0 ZS: 2,5,10,13a,16	<b>Hähnchenpfanne* "Madagaskar" mit Nudeln und Salat</b> kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 17,4 ZS: 7,13a,16	<b>Quarkkeulchen* mit Vanillesoße</b> kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 20,6 ZS: 2,7,10,13a,16		
<b>Menü 6</b> Diabetiker—rot 9,25 €	<b>Linsensuppe mit Bockwurst</b> kJ: 1761 kcal: 408KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 19,4 ZS: 1,6,13a,16	<b>Hähnchenschnitzel* mit Currysoße und Erbsen, dazu Reis</b> kJ: 1988 kcal: 475KH: 27,4 BE: 2,5 Fett: 15,5 ZS: 2,5,13a,16a	<b>Putenkeule mit Rotkohl und Kartoffeln</b> kJ: 2283 kcal: 546KH: 37,4 BE: 3,0 Fett: 31,5 ZS: 2,7,13a,16,20	<b>Hähnchenpfanne "Madagaskar" mit Nudeln und Salat</b> kJ: 2305 kcal: 551KH: 46,5 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 7,13a,16	<b>Fischfilet "natur" mit Senfsoße, Kartoffeln und Salat</b> kJ: 2095 kcal: 444KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 21,4 ZS: 7,12,13a,16	<b>Frikadelle auf Rosenkohl mit Speck-Rahmsauce und Püree</b> kJ: 2268 kcal: 542KH: 35,0 BE: 3,0 Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,19,20	<b>Hähnchenbrust* mit Mischgemüse und Kartoffeln</b> kJ: 2194 kcal: 524KH: 26,3 BE: 3,0 Fett: 20,8 ZS: 7,13a,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.