caritas
Lünen · Selm · Werne

KW 47 16.11. - 22.11.2026

	Mo 16.11.	Di 17.11.	Mi 18.11.	Do 19.11.	Fr 20.11.	Sa 21.11.	So 22.11.
Menü 1 Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	***Schnittbohnen-Eintopf mit Bockwurst*** kJ: 1443 kcal: 345KH: 26,0 BE: Fett: 17,6 ZS: 6,13a,16	***Schweineschnitzel in Pfefferrahmsoße, Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 1964 kcal: 469KH: 25,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,6,10,13a,20	***Hacksteak* mit Brokkoli und Püree*** kJ: 2365 kcal: 566KH: 27,5 BE: Fett: 32,2 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	***Szegediner Gulasch mit Kartoffeln*** kJ: 2325 kcal: 522KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20	***Fischfilet paniert* mit Kräutersoße, Salat und Kartoffeln*** kJ: 2451 kcal: 602KH: 37,2 BE: Fett: 27,1 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	***Bunter Weißkohleintopf mit Mettwurst*** kJ: 1784 kcal: 426KH: 31,0 BE: Fett: 27,5 ZS: 6,13a,19,20	***Bratwurst auf Sauerkraut, dazu Püree*** kJ: 2088 kcal: 499KH: 34,7 BE: Fett: 23,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	***Schweineroulade mit Brokkoli und Kartoffeln*** kJ: 2327 kcal: 556KH: 42,0 BE: Fett: 24,0 ZS: 7,13a,16	***Fleischkäse mit Bechamel-Kartoffeln und Kohlrabi*** kJ: 2486 kcal: 594KH: 38,5 BE: Fett: 20,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	***Schweinebraten mit Rotkohl und Kartoffeln*** kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16	***Frikadelle mit Champignonsoße, dazu Spätzle*** kJ: 2228 kcal: 532KH: 64,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 5,7,10,13a,16,20	***Cordon-bleu mit Bohnen und Nudeln*** kJ: 2185 kcal: 522KH: 48,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 13a,16	***Hähnchenkeule* mit Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 1972 kcal: 471KH: 33,0 BE: Fett: 26,4 ZS: 13a,16	***Hähnchenschnitzel* mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln*** kJ: 2064 kcal: 498KH: 28,5 BE: Fett: 25,4 ZS: 10,13a,16,17
Menü 3 Salate 9,25 €	***Salatplatte* mit Hähnchenbrust und Dressing*** kJ: 1558 kcal: 372KH: 12,4 BE: Fett: 19,5 ZS: 1,2,7,10,13,16	***Salatplatte* mit Hähnchenschnitzel und Dressing*** kJ: 1562 kcal: 373KH: 22,0 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,7,10,13a,16,17,20	***Bunter Salat* mit Schafskäse und Dressing*** kJ: 1418 kcal: 298KH: 8,5 BE: Fett: 9,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	***Gem. Salat mit Schinkenstreifen und Dressing*** kJ: 1318 kcal: 315KH: 16,5 BE: Fett: 25,5 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! 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 4 Vegetarisch—grün 9,25 €	***Spaghetti Funghi* mit Pilzsoße*** kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 19,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	***Bunter Gemüseeintopf**** kJ: 1530 kcal: 366KH: 12,2 BE: Fett: 12,8 ZS: 13a,19	***Vegetarische Nuggets* mit Nudeln und Tomatensoße*** kJ: 2092 kcal: 462KH: 69,0 BE: Fett: 19,8 ZS: 10,13a,16,19,22	***Veg. Spätzlepfanne* mit verschiedenen Gemüsen und Käsesoße*** kJ: 2619 kcal: 616KH: 60,6 BE: Fett: 28,4 ZS: 2.5,10,13a,16,19	***Paprikagemüse* mit Reis*** kJ: 2096 kcal: 482KH: 32,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 5,13a		
Menü 5 lila 9,25 €	***Gefüllte Pfannkuchen* mit Vanillesoße*** kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	***Hähnchenragout* in Tomaten-Sahne-Soße, dazu Nudeln*** kJ: 2771 kcal: 663KH: 68,8 BE: Fett: 15,9 ZS: 7,13a,16	***Currywurst mit Nudeln*** kJ: 3089 kcal: 740KH: 60,3 BE: Fett: 39,0 ZS: 2,4,5,6,7,13a,16,20	***Hähnchennuggets* mit Ketchupsoße, dazu Reis und Salat*** kJ: 3956 kcal: 946KH: 74,0 BE: Fett: 49,0 ZS: 1,2,5,10,11,13a,16,17	***Nudeln "Florentiner-Art"* mit Hähnchenstreifen in Spinat-Sahnesoße*** kJ: 1950 kcal: 754KH: 59,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,13a,16		
Menü 6 Diabetiker—rot 9,25 €	***Schnittbohnen-Eintopf mit Bockwurst*** kJ: 1443 kcal: 345KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 16,0 ZS: 6,13a,16	***Schweineschnitzel in Pfefferrahmsoße, Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 1778 kcal: 426KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,20	***Geflügelhacksteak* mit Brokkoli und Püree*** kJ: 2227 kcal: 533KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 27,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	***Szegediner Gulasch mit Kartoffeln*** kJ: 2268 kcal: 348KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 13a,16,20	***Cordon-bleu mit Bohnen und Nudeln*** kJ: 2122 kcal: 507KH: 33,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	***Hähnchenkeule* mit Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 1972 kcal: 471KH: 25,8 BE: 3,5 Fett: 20,0 ZS: 13a,16	***Hähnchenschnitzel* mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln*** kJ: 2035 kcal: 486KH: 25,7 BE: 3,0 Fett: 22,1 ZS: 13a,10,16,20

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.

caritas
Lünen · Selm · Werne

KW 48 23.11. - 29.11.2026

	Mo 23.11.	Di 24.11.	Mi 25.11.	Do 26.11.	Fr 27.11.	Sa 28.11.	So 29.11.
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	***Geb. Fleischkäse, Sauerkraut und Kartoffelpüree*** kJ: 2771 kcal: 662KH: 27,0 BE: Fett: 45,0 ZS: 2,3,4,10,13a,16	***Schweinegulasch "Förster-Art" mit Erbsen, dazu Kartoffeln*** kJ: 2245 kcal: 537KH: 31,0 BE: Fett: 18,2 ZS: 7,13a,16,20	***Fischfilet paniert 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 Hackfleischeinlage*** kJ: 1878 kcal: 449KH: 29,3 BE: Fett: 21,5 ZS: 6,13a,16	***Hähnchenbrust* mit Fingermöhrchen, dazu Kartoffeln*** kJ: 2120 kcal: 507KH: 34,7 BE: Fett: 20,5 ZS: 7,13a,16
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	***Schweinegeschnetzeltes 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	***Hacksteak mit Brechbohnen und Püree*** kJ: 1972 kcal: 471KH: 37,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16	***Bratwurst mit Gemüse und Püree*** kJ: 2064 kcal: 498KH: 42,6 BE: Fett: 26,7 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,17
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	***Frikadelle mit Nudelsalat*** kJ: 2535 kcal: 513KH: 55,8 BE: Fett: 32,4 ZS: 1,2,3,7,10,13a,16,20	**Täglich für Sie—frisch zubereitet und verzehrsheiß geliefert!** **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** **Rufen Sie einfach an!** **www.caritas-luenen.de**	
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	***Kartoffel-Käse-Lauch*-Paprika-Suppe*** kJ: 2340 kcal: 560KH: 24,0 BE: Fett: 15,4 ZS: 2,3,7,13a,16,20	***Brokkoli* in Rahmsoße, dazu Kartoffeln*** 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	***Hähnchenschnitzel* mit Kohlrabi und Kartoffeln*** kJ: 2146 kcal: 513KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 24,7 ZS: 5,7,10,17,13a,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: 7,12,13a,16,20	***Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Hackfleisch*** kJ: 1950 kcal: 466KH: 27,3 BE: 3,0 Fett: 27,4 ZS: 13a,16,19	***Hähnchenbrust* mit Fingermöhren und Kartoffeln*** kJ: 2115 kcal: 505KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 20,2 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.