caritas
Lünen · Selm · Werne

KW 39 21.09. - 27.09.2026

	Mo 21.09.	Di 22.09.	Mi 23.09.	Do 24.09.	Fr 25.09.	Sa 26.09.	So 27.09.
Menü 1 Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	***Schnittbohnen-Eintopf mit Bockwurst*** kJ: 1755 kcal: 419KH: 15,2 BE: Fett: 29,4 ZS: 6,13a,16,20	***Wirsingroulade mit Specksoße und Püree*** kJ: 2479 kcal: 592KH: 26,4 BE: Fett: 28,3 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20,22	***Schweine-Cordon-bleu mit Karottengemüse und Püree*** kJ: 2249 kcal: 538KH: 25,9 BE: Fett: 28,6 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	***Cremige Champignon-Hähnchenpfanne mit Spätzle*** kJ: 1938 kcal: 467KH: 55,0 BE: Fett: 25,6 ZS: 5,7,10,13a,16,19	***Pan. Fischfilet* mit Kräutersoße und Fingermöhrchen, dazu Kartoffeln*** kJ: 2068 kcal: 484KH: 28,2 BE: Fett: 18,1 ZS: 7,10,12,13a,16,17,14,19,20	***Gemüse-Eintopf* mit Geflügelbockwurst*** kJ: 1243 kcal: 297KH: 21,0 BE: Fett: 14,8 ZS: 6,13a,16,19	***Schweineroulade mit Blumenkohl, dazu Kartoffeln*** kJ: 2168 kcal: 518KH: 38,4 BE: Fett: 24,3 ZS: 13a,16, 20
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	***Ung. Rindergulasch* mit Nudeln*** kJ: 2119 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,13a,16,19,20	***Hähnchenkeule* mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln*** kJ: 2224 kcal: 585KH: 28,0 BE: Fett: 29,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20	***Hähnchenbrust* mit Champignon-Sahnesoße und Bratkartoffeln*** kJ: 2568 kcal: 599KH: 58,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 3,5,7,10,13a,16	***Frische Bratwurst mit Rahmkohlrabi und Püree*** kJ: 2180 kcal: 490KH: 37,4 BE: Fett: 22,6 ZS: 2,4,6,7,10,13a,16,20	***Schweinegeschnetzeltes in Käse-Kräuter-Soße mit buntem Gemüse, dazu Nudeln*** kJ: 2274 kcal: 544KH: 54,4 BE: Fett: 24,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	***Mettwurst mit Sauerkraut und Püree*** kJ: 2278 kcal: 544KH: 31,8 BE: Fett: 25,7 ZS: 2,3,4,6,7,10,13a,16	***Bratwurst mit Gemüse, dazu Spätzle*** kJ: 1987 kcal: 475KH: 53,0 BE: Fett: 28,7 ZS: 2,3,4,5,6,7,10,13a,16
Menü 3 Salate 9,25 €	***Gemischter Salat* mit Käsestreifen und Dressing*** kJ: 1418 kcal: 298KH: 10,5 BE: Fett: 9,6 ZS: 1,2,7,13a,10,16,20	***Thunfischtraum* Bunter Salat mit Thunfisch, Mais und Zwiebeln, Dressing*** kJ: 2175 kcal: 518KH: 10,9 BE: Fett: 16,2 ZS: 7,10,13a,16,20	***Gem. Salat* mit Schinken und Ei und Dressing*** kJ: 1635 kcal: 378KH: 17,2 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,6,7,10,13a,16,20	***Bunter Salatteller* mit Tomaten-Mozzarella und Dressing*** kJ: 2010 kcal: 391KH: 17,9 BE: Fett: 4,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16	***Kartoffelsalat mit Frikadelle*** kJ: 2638 kcal: 631KH: 46,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20		
Menü 4 Vegetarisch—grün 9,25 €	***Nudeln* mit Tomatensoße*** kJ: 1357 kcal: 324KH: 38,0 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,16	***Kohlrabi in* Bechamelsoße, dazu Schwenkkartoffeln*** kJ: 945 kcal: 226KH: 24,1 BE: Fett: 12,3 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20	***Gemüse-Lasagne* mit Tomatensoße*** kJ: 2889 kcal: 691KH: 60,0 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,4,5,7,10,13,16a	***Vegetarische Nuggets* mit Reis und Tomatensoße*** kJ: 2503 kcal: 598KH: 86,8 BE: Fett: 10,4 ZS: 7,10,13a,16,17,21,22	***Nudeln* mit Spinat-Käsesoße*** kJ: 1678 kcal: 401KH: 62,3 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,19,22		
Menü 5 lila 9,25 €	***Cevapcici mit Tomatensoße und Reis*** kJ: 2112 kcal: 441KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 5,13a,16	***Fleischwurstgulasch mit Salat und Nudeln*** kJ: 2343 kcal: 560KH: 52,9 BE: Fett: 25,6 ZS: 2,3,5,7,13a,16,19	***Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Mettwurst*** kJ: 2376 kcal: 578KH: 44,5 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,6,7,10,13a,16,19	***Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Reis*** kJ: 2069 kcal: 494KH: 36,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 7,13a,16,19	***Lasagne Bolognese mit Tomatensoße*** kJ: 2506 kcal: 599KH: 53,3 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,16,19		
Menü 6 Diabetiker—rot 9,25 €	***Ung. Rindergulasch* mit Nudeln*** kJ: 2022 kcal: 472KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 21,0 ZS: 7,13a,16,20	***Wirsingroulade mit Specksoße und Püree*** kJ: 2231 kcal: 521KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19,20,22	***Schweine-Cordon-bleu mit Karottengemüse und Püree*** kJ: 2245 kcal: 537KH: 22,8 BE: 3,0 Fett: 22,6 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	***Frische Bratwurst mit Kohlrabi und Püree*** kJ: 2097 kcal: 466KH: 27,5 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 2,4,6,7,13a,16,20	***Gedämpftes Fischfilet* mit Kräutersoße und Fingermöhrchen, dazu Kartoffeln*** kJ: 1985 kcal: 432KH: 28,8 BE: 3,5 Fett: 17,0 ZS: 7,10,12,13a,16	***Gemüse-Eintopf* mit Geflügelbockwurst*** kJ: 1222 kcal: 293KH: 19,0 BE: 3,0 Fett: 11,0 ZS: 6,13a,16,19	***Bratwurst mit Gemüse, dazu Spätzle*** kJ: 1970 kcal: 471KH: 38,4 BE: 3,0 Fett: 14,8 ZS: 3,5,6,7,10,13a,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

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.