


	Mo 22.06.	Di 23.06.	Mi 24.06.	Do 25.06.	Fr 26.06.	Sa 27.06.	So 28.06.
<b>Menü 1</b> Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	<b>Eintopf von Weißen Bohnen mit Mettwurst</b> kJ: 1940 kcal: 463KH: 45,0 BE: Fett: 28,5 ZS: 6,13a,16,19	<b>Rührei* mit Spinat und Kartoffeln</b> kJ: 1922 kcal: 459KH: 25,4 BE: Fett: 18,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße, Blumenkohl und Kartoffeln</b> kJ: 2174 kcal: 486KH: 31,5 BE: Fett: 27,0 ZS: 10,13a,20	<b>Hähnchen-Cordon-bleu* mit Fingermöhren und Kartoffeln</b> kJ: 2073 kcal: 495KH: 24,5 BE: Fett: 21,9 ZS: 10,13a,16	<b>Fischfilet "natur"* mit Zitronen-Buttersoße, Brokkoli und Kartoffeln</b> kJ: 1985 kcal: 461KH: 31,5 BE: Fett: 38,7 ZS: 7,12,13a,16,17	<b>Gemüse-Eintopf mit Bockwurst</b> kJ: 2372 kcal: 587KH: 43,0 BE: Fett: 18,3 ZS: 6,13a,16,19	<b>Putengulasch* mit Gemüse 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>Schnitzel "Jäger-Art", dazu Spätzle und buntes Gemüse</b> kJ: 2312 kcal: 553KH: 33,6 BE: Fett: 29,0 ZS: 7,10,13a,16,20	<b>Thailändisches Schweinegeschnetzeltes in Kokossoße mit Gemüse, dazu Reis</b> kJ: 2615 kcal: 625KH: 53,6 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	<b>Rinderbraten* mit Rotkohl und Püree</b> kJ: 2498 kcal: 597KH: 29,4 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16	<b>Leberpfanne mit Pilzen und Kartoffelpüree</b> kJ: 1892 kcal: 445KH: 48,8 BE: Fett: 12,0 ZS: 1,2,3,5,13a,16	<b>Mini-Haxe mit Sauerkraut und Püree</b> kJ: 2322 kcal: 555KH: 62,0 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,3,4,5,6,13a,16,20	<b>Putenschnitzel* mit Blumenkohl und Püree</b> kJ: 1972 kcal: 471KH: 43,0 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	<b>Frikadelle mit Rotkohl, dazu Püree</b> kJ: 2064 kcal: 493KH: 28,5 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16,20
<b>Menü 3</b> Salate 9,25 €	<b>Bunter Salat* mit Hähnchenschnitzel und Dressing</b> kJ: 1980 kcal: 473KH: 31,0 BE: Fett: 21,0 ZS: 1,7,13a,16,19,20	<b>Salatplatte* mit Thunfisch und Dressing</b> kJ: 2175 kcal: 418KH: 6,4 BE: Fett: 14,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Hirtensalat mit Hackbällchen und Schafskäse, dazu Dressing</b> kJ: 2175 kcal: 458KH: 38,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Salatplatte* mit Hähnchenstreifen "Gyros-Art", dazu Dressing</b> kJ: 1960 kcal: 468KH: 17,6 BE: Fett: 15,8 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Schnitzel mit Kartoffelsalat</b> kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,7,10,13a,16	<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><b>Rufen Sie einfach an!</b></p> <p><a href="http://www.caritas-luenen.de">www.caritas-luenen.de</a></p>	
<b>Menü 4</b> Vegetarisch—grün 9,25 €	<b>Blumenkohl-Champignon-* Pfanne mit Knoblauch, dazu Püree</b> kJ: 1012 kcal: 242KH: 25,2 BE: Fett: 17,5 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Champignons à la creme* mit Butternudeln</b> kJ: 2346 kcal: 561KH: 25,8 BE: Fett: 22,8 ZS: 7,10,13a,16	<b>Wirsing-Kartoffelauflauf*</b> kJ: 3600 kcal: 860KH: 72,0 BE: Fett: 30,8 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Bunte Reispfanne* mit Currysoße</b> kJ: 2828 kcal: 632KH: 52,5 BE: Fett: 31,4 ZS: 1,2,3,5,10,13a,16,19,22	<b>Linsensuppe* mit Kartoffeln und Gemüse</b> kJ: 1916 kcal: 408KH: 28,0 BE: Fett: 25,4 ZS: 13a,19,20		
<b>Menü 5</b> lila 9,25 €	<b>Hähnchengeschnetzeltes* "Gyros-Art" mit Tomatensoße und Reis</b> kJ: 2325 kcal: 556KH: 51,6 BE: Fett: 30,0 ZS: 7,13a,16	<b>Geflügelbällchen* mit Tomatensoße und Nudeln</b> kJ: 2317 kcal: 670KH: 38,0 BE: Fett: 12,0 ZS: 2,10,13a,16,17	<b>Frikadelle mit Champignonsoße und Nudeln</b> kJ: 2228 kcal: 532KH: 64,0 BE: Fett: 25,0 ZS: 5,7,10,13a,16,19	<b>Hähnchencurry* mit Reis</b> kJ: 2146 kcal: 513KH: 27,0 BE: Fett: 10,0 ZS: 2,5,7,13a,16,19	<b>Kaiserschmarrn* mit Vanillesoße</b> kJ: 2007 kcal: 497KH: 39,0 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,5,7,13a,16,22		
<b>Menü 6</b> Diabetiker—rot 9,25 €	<b>Eintopf von Weißen Bohnen mit Mettwurst</b> kJ: 1940 kcal: 463KH: 35,8 BE: 3,0 Fett: 21,2 ZS: 6,13a,16,19	<b>Rührei* mit Spinat und Kartoffeln</b> kJ: 1922 kcal: 459KH: 24,0 BE: 2,5 Fett: 16,0 ZS: 2,3,5,7,10,13,16	<b>Schweinegulasch mit Pfefferrahmsoße, Blumenkohl und Kartoffeln</b> kJ: 2122 kcal: 467KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 24,0 ZS: 7,13a,16,20	<b>Leberpfanne mit Pilzen und Kartoffelpüree</b> kJ: 1878 kcal: 438KH: 37,0 BE: 3,5 Fett: 12,0 ZS: 2,3,5,13a,16	<b>Linsensuppe* mit Gemüse und Kartoffeln</b> kJ: 1908 kcal: 397KH: 24,3 BE: 3,0 Fett: 22,5 ZS: 13a,16,19	<b>Putenschnitzel* mit Blumenkohl und Püree</b> kJ: 1909 kcal: 393KH: 22,5 BE: 2,5 Fett: 21,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,20	<b>Frikadelle mit Rotkohl und Püree</b> 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.