caritas
Lünen · Selm · Werne

KW 40 28.09. - 04.10.2026

	Mo 28.09.	Di 29.09.	Mi 30.09.	Do 01.10.	Fr 02.10.	Sa 03.10.	So 04.10.
Menü 1 Silber 9,25 € als Mini-Menü 9,00 €	***Erbsensuppe mit Bockwurst*** kJ: 1900 kcal: 454KH: 40,9 BE: Fett: 28,0 ZS: 5,6,13a,16,20	***Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree*** kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	***Warmer Kartoffelsalat mit Speck, Zwiebeln und Gurke, dazu 2 Frikadellen*** kJ: 2850 kcal: 682KH: 45,0 BE: Fett: 25,8 ZS: 5,7,10,13a,16,19,20	***Frische Bratwurst mit Rosenkohl und Kartoffeln*** kJ: 2208 kcal: 528KH: 28,6 BE: Fett: 41,0 ZS: 13a,16,20	***Pan. Fischfilet* mit Senfsoße, Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 1946 kcal: 465KH: 28,7 BE: Fett: 36,0 ZS: 7,10,12,13a,16,14,17	***Käse-Lauch-Eintopf mit Hackbällchen*** kJ: 1811 kcal: 433KH: 35,3 BE: Fett: 28,5 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	***Hähnchenkeule* mit Rotkohl und Püree*** kJ: 2322 kcal: 526KH: 32,0 BE: Fett: 24,3 ZS: 13a,16,20
Menü 2 Gourmet—blau 9,75 €	***Curry-Rahm-Schnitzel mit Erbsen und Reis*** kJ: 2446 kcal: 548KH: 48,5 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,5,10,13a,16	***Schweineroulade mit Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 2376 kcal: 568KH: 27,0 BE: Fett: 29,2 ZS: 10,13a,16	***Spießbraten mit Sauerkraut und Püree*** kJ: 2584 kcal: 618KH: 38,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,4,6,7,13a,16	***Hähnchenbrust* mit buntem Gemüse und Püree*** kJ: 2185 kcal: 498KH: 32,8 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	***Krustenbraten mit Rotkohl und Kartoffeln*** kJ: 2425 kcal: 580KH: 34,6 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,7,13a,16,20	***Hähnchengeschnetzeltes* in Senf-Sahne-Soße mit Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 2278 kcal: 544KH: 31,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 5,7,13a,16,20	***Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse, dazu Kartoffeln*** kJ: 2098 kcal: 501KH: 29,4 BE: Fett: 28,7 ZS: 1,2,10,13a,16,20
Menü 3 Salate 9,25 €	***Schwalmtaler Salat mit Frikadelle und Dressing*** kJ: 1988 kcal: 475KH: 16,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	***Gemischter Salat* mit Fetakäse, dazu Dressing*** kJ: 1964 kcal: 469KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 2,7,10,13a,16,20	***Hähnchenschnitzel* mit Reissalat*** kJ: 1722 kcal: 412KH: 53,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,10,13a,16,20	***Salatplatte "Hawaii" mit Schinken und Ananas und Dressing*** kJ: 1530 kcal: 363KH: 13,5 BE: Fett: 16,6 ZS: 1,2,6,7,10,13a,16,20	***1 Frikadelle mit Nudelsalat*** kJ: 2550 kcal: 609KH: 63,6 BE: Fett: 38,1 ZS: 2,7,10,13a,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 €	***Veg. Gemüsecurry* mit Reis*** kJ: 2650 kcal: 627KH: 82,0 BE: Fett: 18,0 ZS: 5,13a,16,19,22	***Spätzle mit* Käsesoße und Salat*** kJ: 2851 kcal: 681KH: 81,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,20	***Apfelstrudel mit Vanillesoße*** kJ: 1820 kcal: 435KH: 69,4 BE: Fett: 19,0 ZS: 3,7,13a,16	***Gemüseröstling* mit Püree und Soße*** kJ: 2096 kcal: 482KH: 26,0 BE: Fett: 16,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16	***Bunter Gemüseeintopf* mit Kartoffeln*** kJ: 2010 kcal: 423KH: 26,4 BE: Fett: 16,4 ZS: 13a,19		
Menü 5 lila 9,25 €	***Hähnchenbrust * mit Käse-Lauch-Soße, dazu Püree*** kJ: 2346 kcal: 589KH: 39,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	***Milchreis* mit Zimt und Zucker*** kJ: 1890 kcal: 452KH: 33,0 BE: Fett: 23,4 ZS: 7,13a,16	***Gemüse-Nudelauflauf* mit Käse überbacken*** kJ: 2060 kcal: 498KH: 44,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,5,6,7,10,13,a,16	***Curry-Frikadelle mit Bratkartoffeln*** kJ: 2210 kcal: 514KH: 54,4 BE: Fett: 56,0 ZS: 2,6,7,13a,16	***Pfannkuchen* natur mit Fruchtkompott*** kJ: 1805 kcal: 432KH: 55,0 BE: Fett: 14,6 ZS: 7,10,11,13a,16		
Menü 6 Diabetiker—rot 9,25 €	***Erbsensuppe mit Bockwurst*** kJ: 1900 kcal: 454KH: 28,8 BE: 3,0 Fett: 23,0 ZS: 2,5,10,13a,16	***Eieromelett* mit Rahmspinat und Püree*** kJ: 1800 kcal: 427KH: 20,4 BE: 3,0 Fett: 42,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16	***Spießbraten mit Sauerkraut und Püree*** kJ: 2544 kcal: 608KH: 32,9 BE: 3,0 Fett: 14,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,19	***Hähnchenbrust* mit buntem Gemüse und Kartoffeln*** kJ: 2142 kcal: 485KH: 27,0 BE: 2,5 Fett: 25,0 ZS: 2,3,4,5,7,10,13a,16,20	***Bunter Gemüseeintopf mit Kartoffeln*** kJ: 1923 kcal: 460KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 13a,16	***Käse-Lauch-Eintopf mit Hackbällchen*** kJ: 1782 kcal: 426KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 22,8 ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	***Schweinegeschnetzeltes mit Mischgemüse und Kartoffeln*** kJ: 2098 kcal: 501KH: 26,4 BE: 4,5 Fett: 21,8 ZS: 13a,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.