

	Menü 1 - Silber 6,45 € als Mini-Menü 6,20 €	Menü 2 Gourmet 6,95 €	Menü 3 Salate 6,45 €	Menü 4 vegetarisch 6,45 €	Menü 5 lila 6,45 €	Menü 6 Diabetiker 6,45 €
Mo 21.01	Möhreneintopf mit Bockwurst Nachtisch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 22,0, ZS: 2,6,,13a	Schweine-Cordon-bleu mit Blumenkohl, Kartoffeln Nachtisch kJ: 2024 kcal: 485KH: 21,0 BE: Fett: 29,0, ZS: 2,5,13a,16,19,20	1 Frikadelle mit Krautsalat, 1 Brötchen Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 26,0 BE: Fett: 9,6, ZS: 7,13a,10,16,20	Veg. Paprikaschote* mit Reis, Tomatensoße Nachtisch kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,0 BE: Fett: 11,0, ZS: 5,10,13a,16,19,22	Rosenkohl-Auflauf mit Kassler, Kartoffeln Nachtisch kJ: 2064 kcal: 495KH: 38,4 BE: Fett: 28,8, ZS: 1,3,57,10,13a,16	Schweine-Cordon-bleu mit Blumenkohl, Kartoffeln Nachtisch kJ: 1752 kcal: 418KH: 22,0 BE: 3,0 Fett: 21,0, ZS: 2,3,5,13a,16,19,20
Di 22.01	Frische Bratwurst Bunt Gemüse, Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 18,5 BE: Fett: 27,3, ZS: 2,3,5,6,13a,16,19,20,22	Kassler auf jungen Dicken Bohnen Kartoffelpüree Nachtisch kJ: 2233 kcal: 534KH: 26,0 BE: Fett: 28,0, ZS: 2,,5,10,13a,16,19,20	Bunter Salat* Hähnchenbrust, Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 16,0 BE: Fett: 9,6, ZS: 7,13a,16,20	Kartoffelknödel* mit Zwiebelsoße, Apfelrotkohl Nachtisch kJ: 2235 kcal: 534KH: 25,4 BE: Fett: 10,8, ZS: 7,10,13a,16,19,20	Spaghetti Carbonara Karotten-Sellerie-Salat Nachtisch kJ: 2180 kcal: 520KH: 46,6 BE: Fett: 31,6, ZS: 5,7,10,13a,16	Frische Bratwurst Bunt Gemüse, Püree Nachtisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 18,5 BE: 3,0 Fett: 24,1, ZS: 2,3,6,5,10,13a,16,19,20,22
Mi 23.01	Geflügelfleischbällchen* in würziger Currysoße, Möhren, Reis Nachtisch kJ: 2144 kcal: 512KH: 22,8 BE: Fett: 21,5 ZS: 7,10,13a,16,19,	Schweineschnitzel Mailänder-Art, Gabelspaghetti Tomatensoße und Salat kJ: 2468 kcal: 589KH: 56,0 BE: Fett: 22,8, ZS: 5,10,13a,16	Sunny Surprise Salat* mit Pute und Pfirsich, Dressing Nachtisch kJ: 1356 kcal: 243KH: 10,4 BE: Fett: 7,5, ZS: 7,13a,16,20	Gemüsefrikadelle* mit Nudeln und Tomatensoße Nachtisch kJ: 1643 kcal: 355KH: 365,0 BE: Fett: 10,2, ZS: ,10,13a,16,19,20	Geflügel-Nudelaufauf* mit Käse überbacken Nachtisch kJ: 2060 kcal: 498KH: 18,5 BE: Fett: 32,0, ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Geflügelfleischbällchen* in würziger Currysoße, Möhren und Reis Nachtisch kJ: 1746 kcal: 417KH: 20,5 BE: 3,0 Fett: 21,0, ZS: 7,10,13a,16,19
Do 24.01	Fleischkäse auf Jägerkohl, Püree mit ger. Zwiebeln Nachtisch kJ: 2223 kcal: 531KH: 20,1 BE: Fett: 28,0, ZS: 2,3,5,10,13a,16	Schweinegulasch, Zigeuner-Art, Salat und Nudeln Nachtisch kJ: 2169 kcal: 518KH: 20,1 BE: Fett: 21,0, ZS: 5,7,10,13a,16	Bunter Salat mit Schinkenröllchen, Dressing Nachtisch kJ: 1419 kcal: 297KH: 20,1 BE: Fett: 26,1, ZS: 7,13a,16,20	Ratatouille * geschmortes Gemüse mit Reis Nachtisch kJ: 1512 kcal: 361KH: 20,1 BE: Fett: 6,2, ZS: 13a	Tortellini mit Fleischfüllung und fruchtiger Tomatensoße Nachtisch kJ: 938 kcal: 224KH: 39,2 BE: Fett: 28,1, ZS: 2,5,7,10,13a,16,19	Fleischkäse auf Jägerkohl Püree mit ger. Zwiebeln Nachtisch kJ: 1985 kcal: 474KH: 20,1 BE: 3,0 Fett: 21,2, ZS: 2,3,5,10,13a,16
Fr 25.01	Geb. Fischfilet* mit Dillsoße, Gurkensalat, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1985 kcal: 448KH: 26,7 BE: Fett: 16,2, ZS: 2,7,10,12,,13a,16,19,20	Gebr. Hähnchenbrust in brauner Soße mit Gemüserais Nachtisch kJ: 938 kcal: 224KH: 39,2 BE: Fett: 19,2, ZS: 5,10,13a,16,	Bunter Salat mit Hähnchennuggets Dressing Nachtisch kJ: 1448 kcal: 332KH: 18,9 BE: Fett: 11,6, ZS: 2,5,7,13a,16,20	Milchreis* mit heißen Kirschen Nachtisch kJ: 1890 kcal: 452KH: 30,3 BE: Fett: 8,0, ZS: 7,13a,16	Putenbraten* in Bratensoße Erbsen, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 22,5, ZS: 13a	Fischfilet* mit Dillsoße und Salat, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1550 kcal: 370KH: 16,6 BE: 3,5 Fett: 17,0, ZS: 7,10,12,13a,16
Sa 26.01	Rheinische Bohnensuppe mit Mettwurst Nachtisch kJ: 2165 kcal: 517KH: 11,2 BE: Fett: 31,0, ZS: 5,6,13a,19,20	Hähnchenfrikadelle* mit Blumenkohl, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2253 kcal: 536KH: 11,2 BE: Fett: 32,0, ZS: 10,13a,16,19	<p>Täglich für Sie - frisch zubereitet und verzehrheiß geliefert!</p> <p>Bestellen Sie jetzt und genießen Sie!</p> <p>Tel. 02306 910710 mahlzeitendienst@caritas-luene.de</p> <p>Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V. Gertrud-Bäumer-Str. 5, 44534 Lünen</p>			Hähnchenfrikadelle* mit Blumenkohl, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2194 kcal: 524KH: 11,2 BE: 3,0 Fett: 26,0, ZS: 10,13a,16,19
So 27.01	Rindergulasch* mit Rotkohl und Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 2380 kcal: 568KH: 18,4 BE: Fett: 32,0, ZS: 2,6,10,13a,,19,20	Hähnchenschnitzel* Kartoffelpüree, Kaisergemüse Nachtisch kJ: 2148 kcal: 513KH: 18,4 BE: Fett: 21,6, ZS: 2,5,7,10,13a,16				<p>Rufen Sie einfach an!</p> <p>www.caritas-luene.de </p>

Wir liefern Ihnen auch gerne glutenfreie Kost, passierte Kost und andere Sonderkostformen. Sprechen Sie uns bitte dazu an.

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 = Kaschunüsse, e = Pekannüsse, f = Paranüsse, g = Macadamianüsse, h = Pistazien), 18 Schwefeldioxid,/Sulfite, 19 Sellerie, 20 Senf,