

	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 28.01	Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst Nachtisch kJ: 1886 kcal: 459KH: 31,0 BE: Fett: 27,2, ZS: 6,7,10,13a,19,20,22	Hähnchen-Cordon-bleu mit Kartoffeln und Erbsen Nachtisch kJ: 2379 kcal: 568KH: 36,5 BE: Fett: 12,0, ZS: 1,10,13a,16	Salatteller mit Schinken und Ei, Dressing Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 11,1 BE: Fett: 18,0, ZS: 2,3,7,10,13a,16,20	Kaiserschmarrn* mit Apfelmus Nachtisch kJ: 1987 kcal: 467KH: 39,0 BE: Fett: 18,4, ZS: 1,2,7,10,13a,16	Gyros-Reis-Pfanne mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 2198 kcal: 525KH: 27,0 BE: Fett: 12,0, ZS: 7,13a	Hähnchen-Cordon-bleu mit Kartoffeln und Erbsen Nachtisch kJ: 2196 kcal: 524KH: 30,0 BE: 3,0 Fett: 10,0, ZS: 1,10,13a,16
Di 29.01	Eieromelett* mit Rahmspinat und Butterkartoffeln Nachtisch kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 34,6, ZS: 5,10,13a,16	Schaschlik-Gulasch mit Eiernudeln und Schwalmtaler Salat Nachtisch kJ: 2110 kcal: 504KH: 54,4 BE: Fett: 56,0, ZS: 7,13a	Salatplatte mit* Thunfisch, Dressing Nachtisch kJ: 2175 kcal: 518KH: 6,4 BE: Fett: 15,0, ZS: 7,10,12,13a,16,20	Vegetarische Currywurst* mit Nudeln, Schwalmtaler Salat Nachtisch kJ: 2840 kcal: 681KH: 57,4 BE: Fett: 32,0, ZS: 2,5,6,7,10,13a,16	Kartoffel-Wirsing-Auflauf Nachtisch kJ: 2328 kcal: 556KH: 34,0 BE: Fett: 34,0, ZS: 5,10,13a,19	Schaschlik-Gulasch mit Eiernudeln und Salat Nachtisch kJ: 2077 kcal: 496KH: 36,8 BE: 3,0 Fett: 42,0, ZS: 7,13a
Mi 30.01	Nürnberger Rostbratwurst (4Stck.) Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2098 kcal: 501KH: 15,9 BE: Fett: 34,0, ZS: 2,3,5,13a,16,19,20	Hähnchenspieß* mit Brechbohnen und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1986 kcal: 474KH: 26,0 BE: Fett: 32,0, ZS: 13a	Fitnesssteller* mit Schafskäse Nachtisch kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 4,2, ZS: 5,7,13a,16,20	Blaubeerpfannkuchen* mit Vanillesoße Nachtisch kJ: 2866 kcal: 681KH: 97,4 BE: Fett: 25,8, ZS: 7,10,13a,16	Bunte Nudelpfanne mit Tomatensoße Nachtisch kJ: 1782 kcal: 426KH: 50,0 BE: Fett: 20,3, ZS: 1,3,5,7,10,13a,16,19,20	Nürnberger Rostbratwurst mit Sauerkraut und Püree Nachtisch kJ: 2048 kcal: 495KH: 15,9 BE: 3,0 Fett: 16,0, ZS: 2,3,5,13a,16,19,20
Do 31.01	Putenschnitzel in Sahnesoße, Buntes Gemüse, Kartoffeln Nachtisch kJ: 2042 kcal: 486KH: 29,6 BE: Fett: 41,0, ZS: 7,13a,16	Rinderhacksteak*, in feiner Soße mit Broccoli und Püree Nachtisch kJ: 2046 kcal: 488KH: 16,0 BE: Fett: 42,0, ZS: 2,3,5,10,13a,16,19,20	Bunter Salat mit Bratenscheiben, Dressing Nachtisch kJ: 1524 kcal: 364KH: 19,3 BE: Fett: 16,4, ZS: 7,10,13a,16,20	Vegetarische Chili Con Carne* mit Reis Nachtisch kJ: 1876 kcal: 448KH: 71,6 BE: Fett: 8,8, ZS: 5,10,13a,20	Geflügelbratwurst* mit Mischgemüse, Püree Nachtisch kJ: 2378 kcal: 568KH: 17,0 BE: Fett: 30,3, ZS: 2,3,5,10,13a,16,19,20	Putenschnitzel, Sahnesoße Buntes Gemüse und Kartoffeln Nachtisch kJ: 1985 kcal: 475KH: 28,2 BE: 2,5 Fett: 26,0, ZS: 7,13a,16
Fr 01.02	Fischfilet natur*, Kräutersoße Broccoli, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1798 kcal: 426KH: 21,3 BE: Fett: 36,0, ZS: 7,10,12,13a,16,19	Geflügelrahmgulasch* mit Nudeln und Pariser Karotten Nachtisch kJ: 1992 kcal: 482KH: 39,6 BE: Fett: 19,4, ZS: 7,13a,16,	Salatplatte Hawaii mit Schinken und Ananas Nachtisch kJ: 1530 kcal: 363KH: 10,0 BE: Fett: 12,0, ZS: 1,7,10,13a,16,20	Schupfnudeln* in Pilzrahmsauce mit frischen Kräutern Nachtisch kJ: 2160 kcal: 520KH: 26,0 BE: Fett: 21,0, ZS: 5,10,13a,16	Cevapcici* mit Reis, Tomaten-Paprika-Soße, Krautsalat Nachtisch kJ: 2010 kcal: 480KH: 28,3 BE: Fett: 36,0, ZS: 5,10,13a,16,	Fischfilet natur*, Kräutersoße Broccoli, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1751 kcal: 408KH: 21,3 BE: 3,0 Fett: 28,0, ZS: 5,10,12,13a,19,20
Sa 02.02	Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtisch kJ: 1754 kcal: 419KH: 14,1 BE: Fett: 30,0, ZS: 13a,16,19,20	Wirsingroulade in würziger Zwiebelsoße und Püree Nachtisch kJ: 2047 kcal: 489KH: 38,0 BE: Fett: 28,0, ZS: 2,3,5,10,13a,16,20	<p>Täglich für Sie - frisch zubereitet und verzehrheiß geliefert!</p> <p>Bestellen Sie jetzt und genießen Sie!</p> <p>Tel. 02306 910710</p> <p>mahlzeitendienst@caritas-lueneen.de</p> <p>Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V.</p> <p>Gertrud-Bäumer-Str. 5, 44534 Lünen</p>			Schnittbohnen-Eintopf mit Geflügel-Bockwurst Nachtisch kJ: 1549 kcal: 370KH: 9,4 BE: 3,0 Fett: 21,0, ZS: 1,13a,16,19,20
So 03.02	Sauerbraten* mit Klößen und Rotkohl Nachtisch kJ: 2223 kcal: 526KH: 28,0 BE: Fett: 32,0, ZS: 2,5,7,10,13a,16	Schweinegeschnetzeltes mit Kaisergemüse, Salzkartoffeln Nachtisch kJ: 1909 kcal: 442KH: 26,5 BE: Fett: 29,3, ZS: 7,13a,16				<p>Rufen Sie einfach an!</p> <p>www.caritas-lueneen.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,