caritas
Lünen · Selm · Werne

46.KW 09.11.-15.11.2020

	Menü 1 - Silber 6,65 € als Mini-Menü 6,40 €	Menü 2 Gourmet—blau 7,15 €	Menü 3 Salate 6,65 €	Menü 4 Vegetarisch—grün 6,65 €	Menü 5 lila 6,65 €	Menü 6 Diabetiker—rot 6,65 €
Mo 09.11.	**Grünkohl-Eintopf mit Mettwurst** kJ: 2322 kcal: 555KH: 52,6 BE: Fett: 18,6 ZS: 2,6,,7,13a,20	**Ung. Rindergulasch* mit Paprika dazu Nudeln** kJ: 2048 kcal: 491KH: 28,0 BE: Fett: 22,3 ZS: 5,13a,16,20	**Salatplatte* mit Thunfisch und Dressing** kJ: 2175 kcal: 519KH: 6,4 BE: Fett: 10,0 ZS: 7,10,12.13a,16	**Ravioli* mit Tomatensoße** kJ: 1472 kcal: 352KH: 53,6 BE: Fett: 22,9 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	**Milchreis* mit Zimt und Zucker** kJ: 2138 kcal: 529KH: 87,5 BE: Fett: 15,3 ZS: 1,2,3,5,7,10,13a,16	**Ung. Rindergulasch* mit Paprika und Nudeln** kJ: 2028 kcal: 445KH: 22,0 BE: 2,5 Fett: 21,6 ZS: 13a, 16
Di 10.11.	**Zigeuner-Hackbraten mit Nudeln Chinakohl-Mais- Salat** kJ: 2310 kcal: 565KH: 51,0 BE: Fett: 35,2 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	**Kassler mit Schwarzwurzeln in Rahmsoße und Püree** kJ: 2208 kcal: 503KH: 26,2 BE: Fett: 22,4 ZS: 2,3,4,5,7,13a,16	**Schlemmersalat mit Schinken und Ei und Dressing** kJ: 1537 kcal: 367KH: 7,7 BE: Fett: 11,6 ZS: 1,2,5,7,13a.16.20	**Pilzpfanne in Rahm* mit Nudeln** kJ: 2014 kcal: 481KH: 55,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16	**Apfelpfannkuchen* mit Vanillesoße** kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16,17	**Kassler mit Schwarzwurzeln in Rahmsoße und Püree** kJ: 2198 kcal: 428KH: 20,7 BE: 3,0 Fett: 21,3 ZS: 2,3,45,7,13a,16
Mi 11.11.	**Szegediner Gulasch mit Püree** kJ: 1883 kcal: 483KH: 33,0 BE: Fett: 18,5 ZS: 7,13a,16,20	**Geflügelfrikadelle* auf Wirsinggemüse Kartoffelpüree** kJ: 1989 kcal: 475KH: 15,1 BE: Fett: 26,8 ZS: 2,3,5,13a,16,20	**Schweizer Wurstsalat 1 Brötchen** kJ: 1373 kcal: 328KH: 6,6 BE: Fett: 26,3 ZS: 2.5.7,10,13a,16,20	**Reibekuchen* mit Apfelmus** kJ: 2840 kcal: 628KH: 68,0 BE: Fett: 32,0 ZS: 3,10,13a,16,17	**Hähnchenbrust* Bombay mit Currysoße Früchten und Reis** kJ: 2025 kcal: 484KH: 29,0 BE: Fett: 15,5 ZS: 2,5,7,13a	**Geflügelfrikadelle auf Wirsinggemüse und Kartoffelpüree** kJ: 1863 kcal: 445KH: 12,2 BE: 2,5 Fett: 22,5 ZS: 2,3,5,13a,16,20
Do 12.11.	**Königsberger Klopse in Kaperntunke mit Kartoffeln und Rote-Beete-Salat** kJ: 2244 kcal: 536KH: 19,3 BE: Fett:16,3 ZS: 7,10,13a,16	**Pfefferrahmschnitzel mit Blumenkohl und Salzkartoffeln** kJ: 2068 kcal: 494KH: 29,8 BE: Fett: 41,2 ZS: 7,10,13a,16,20	**Gemischter Salat* mit Putenstreifen und Dressing** kJ: 1189 kcal: 284KH: 8,3 BE: Fett: 4,3 ZS: 1,2,5,7,10,13a,16	**Möhreneintopf* mit frischen Gartenkräutern** kJ: 1772 kcal: 422KH: 36,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 7,13a,16,19,22	**Nudelauflauf mit Schinken und Käse überbacken** kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 24,5 ZS: 1,3,5,7,13a,16.19	**Königsberger Klopse in Kaperntunke Kartoffeln, Rote-Beete-Salat** kJ: 2089 kcal: 499KH: 15,8 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a,16
Fr 13.11.	**Wildlachsfilet natur* mit Kräutersoße, Kartoffeln und Salat** kJ: 1995 kcal: 439KH: 28,7 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,10,12,19,13a,16,20	**Rostbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree** kJ: 2223 kcal: 531KH: 15,9 BE: Fett: 41,2ZS: 2,3,5,6,10,13a16,20	**2 Frikadellen mit Nudelsalat** kJ: 2420 kcal: 426KH: 26,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	**Veg. Bratwurst* mit Sauerkraut und Kartoffelpüree** kJ: 2075 kcal: 497KH: 24,8 BE: 0,0 Fett: 18,4 ZS: 2,5,13a,16,20	**Eieromelett* mit Kräutersoße und Püree** kJ: 1803 kcal: 430KH: 20,4 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,5,10,13a,16	**Wildlachsfilet natur* mit Kräutersoße, Kartoffeln und Salat** kJ: 1875 kcal: 415KH: 23,6 BE: 3,0 Fett: 10,6 ZS: 2,3,5,7,12,13a,16,20
Sa 14.11.	**Erbsensuppe mit Bockwurst** kJ: 1950 kcal: 588KH: 37,2 BE: Fett: 44,0 ZS: 1,10,6,13a,16	**Putengulasch* mit Rotkohl und Püree** kJ: 2085 kcal: 498KH: 24,0 BE: Fett: 21,4 ZS: 1,2,3,5,7,13a,16,13a				**Erbsensuppe mit Bockwurst** kJ: 1541 kcal: 368KH: 32,0 BE: 3,0 Fett: 25,0 ZS: 1,6,13a,19,20
So 15.11.	**Hähnchenbrustfilet* Buntes Gemüse und Salzkartoffeln** kJ: 1687 kcal: 403KH: 15,5 BE: Fett: 12,6 ZS: 5,13a,16	**Sahne-Geschnetzeltes vom Schwein Buntes Gemüse und Püree** kJ: 2625 kcal: 627KH: 20,2 BE: Fett: 18,4 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16				**Sahne-Geschnetzeltes Buntes Gemüse und Püree** kJ: 2261 kcal: 540KH: 16,7 BE: 3,0 Fett: 12,6 ZS: 2,3,5,7,13a,10,16

Täglich für Sie - frisch zubereitet und verzehrheiß geliefert!

Bestellen Sie jetzt und genießen Sie!

Tel. 02306 910710

mahlzeitendienst@caritas-luenen.de

Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V.
Gertrud-Bäumer-Str. 5, 44534 Lünen

Rufen Sie einfach an!

www.caritas-luenen.de

Wir liefern Ihnen auch gerne glutenfreie Kost, passierte Kost und andere Sonderkostformen. 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 = Kaschunüsse, 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.