caritas
Lünen · Selm · Werne

20. KW 16.05.-22.05.2022

	Menü 1 - Silber 6,95 € als Mini-Menü 6,70 €	Menü 2 Gourmet—blau 7,45 €	Menü 3 Salate 6,95 €	Menü 4 Vegetarisch—grün 6,95 €	Menü 5 lila 6,95 €	Menü 6 Diabetiker— rot 6,95 €
Mo 16.05.	***Serbische Bohnensuppe mit Mettwurst*** kJ: 2422 kcal: 511KH: 28,2 BE: Fett: 28,2 ZS: 3,5,6,13a,16,19,20	***Hähnchenschnitzel mit Paprikasoße und Püree*** kJ: 2147 kcal: 513KH: 37,7 BE: Fett: 31,0 ZS: 2,3,10,13a,16	***Fitnessteller* mit Schafskäse und Dressing*** kJ: 2010 kcal: 291KH: 7,9 BE: Fett: 5,3 ZS: 2,5,7,10,13a,16,20	***Ratatouille-Gemüse* mit Reis*** kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 7,2 ZS: 5,7,13a,16	***Hähnchengeschnetzeltes* "Gyros-Art" mit Tomatensoße + Reis*** kJ: 2325 kcal: 475KH: 51,6 BE: Fett: 9,6 ZS: 7,13a,16	***Ratatouille-Gemüse* mit Reis*** kJ: 1012 kcal: 354KH: 36,8 BE: Fett: 7,2 ZS: 5,7,13a,16
Di 17.05.	***Wirsingroulade mit Specksoße und Püree*** kJ: 2479 kcal: 592KH: 72,7 BE: Fett: 38,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,	***Pusztaschnitzel mit Kartoffeln und Salat*** kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 1,2,10,13a,16,20	***Schlemmersalat mit Schinken und Ei dazu Dressing*** kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,5 ZS: 2,7,10,13a,16, 20	***Kohlrabi-Eintopf* mit Gartengemüse und Kartoffeln*** kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 9,6 ZS: 2,7,13,16	***Quarkkeulchen* mit Vanillesoße*** kJ: 1851 kcal: 442KH: 26,3 BE: Fett: 27,4 ZS: 2,7,13a,16	***Wirsingroulade mit Specksoße und Püree*** kJ: 2358 kcal: 548KH: 59,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 2,3,57,10,13a,16
Mi 18.05.	***Frikadelle mit Röstzwiebelsoße Spätzle und Karotten*** kJ: 2289 kcal: 515KH: 55,8 BE: Fett: 27,2 ZS: 5,7,13a,16	***Rührei mit gek. Schinken Spinat und Salzkartoffeln*** kJ: 1800 kcal: 430KH: 25,4 BE: Fett: 22,0 ZS: 7,2,10,13a,16	***Bunter Salat* mit Hähnchenspieß und Dressing*** kJ: 1654 kcal: 395KH: 25,7 BE: Fett: 11,4 ZS: 7,13a,16,20	***Möhren-Kürbiskern-Rösti* mit Spätzle*** kJ: 2125 kcal: 527KH: 49,4 BE: Fett: 12,6 ZS: 2,7,13a,16,19,20	***Tortellini-Auflauf mit Käse überbacken*** kJ: 2264 kcal: 505KH: 58,8 BE: Fett: 28,8 ZS: 1,3,5,7,13a,19,20	***Frikadelle* mit Röstzwiebelsoße Karotten und Spätzle*** kJ: 2108 kcal: 485KH: 28,6 BE: 3,0 Fett: 25,8 ZS: 5,7,13a,16
Do 19.05.	***Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis*** kJ: 2089 kcal: 499KH: 32,2 BE: Fett: 13,2 ZS: 7,13a,16	***Fleischwurstgulasch mit Nudeln und Krautsalat*** kJ: 2608 kcal: 641KH: 70,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,3,,5,7,13a,16,20	***Bunter Reissalat mit Hähnchennuggets*** kJ: 1536 kcal: 367KH: 10,4 BE: Fett: 11,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	***Gemüse-Knusper-Ringe* auf Käse-Kräutersoße und Püree*** kJ: 2190 kcal: 537KH: 53,6 BE: Fett: 19,2 ZS: 2,3,,5,7,10,13a,16,19,21,22	***Pfannkuchen * mit Fruchtkompott*** kJ: 1842 kcal: 415KH: 37,2 BE: Fett: 28,0 ZS: 7,10,13a,20	***Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße und Butterreis*** kJ: 1909 kcal: 465KH: 24,6 BE: 3,0 Fett: 12,1 ZS: 7,10,13a
Fr 20.05.	***Alaska-Seelachsfilet pan. mit Rahmspinat* und Salzkartoffeln*** kJ: 1887 kcal: 451KH: 57,5 BE: Fett: 19,6 ZS: 10,12,13a,14,16,19,20,23	***Schweinebraten mit Rahmsoße Mischgemüse und Kartoffeln*** kJ: 2196 kcal: 514KH: 28,1 BE: Fett: 25,7 ZS: 13a,16,20	***Sunny-Surprise* Salat mit Pfirsich und Pute dazu Dressing*** kJ: 1457 kcal: 348KH: 13,3 BE: Fett: 12,4 ZS: 2,7,10,13a,16,20	***Gemüseröstling* mit Tomaten-Kräutersoße und Nudeln*** kJ: 2290 kcal: 547KH: 69,5 BE: Fett: 42,7 ZS: 10,13a,14,16,23	***Tortellini mit Fleischfüllung Tomaten-Kräutersoße + Salat*** kJ: 2110 kcal: 504KH: 62,0 BE: Fett: 36,0 ZS: 2,7,10,13a,16	***Schweinebraten mit Rahmsoße Mischgemüse + Kartoffeln*** kJ: 2095 kcal: 498KH: 25,0 BE: 3,0 Fett: 23,2 ZS: 13a,16,20,
Sa 21.05.	***Weißkohleintopf* mit 3 Geflügel-Hackbällchen*** kJ: 1538 kcal: 373KH: 26,8 BE: Fett: 16,8 ZS: 10,13a,16,19,20	***Kassler auf Sauerkraut mit Püree*** kJ: 2898 kcal: 520KH: 48,0 BE: Fett: 29,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16,19,20				***Weißkohl-Eintopf mit Geflügel-Hackbällchen*** kJ: 1358 kcal: 329KH: 24,2 BE: 3,0 Fett: 16,5 ZS: 10,13a,16,19,20
So 22.05.	***Rinderbraten* mit Bratensoße Rotkohl und Salzkartoffeln*** kJ: 2691 kcal: 404KH: 17,1 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,13a,19,20	***Schweinegulasch Buntes Gemüse und Püree*** kJ: 1809 kcal: 432KH: 36,0 BE: Fett: 22,8 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16, 19,20				***Schweinegulasch Buntes Gemüse und Püree*** kJ: 1800 kcal: 418KH: 25,6 BE: 3,0 Fett: 19,2 ZS: 2,3,5,7,10,13a,19,20

Täglich für Sie - frisch zubereitet und verzehrheiß geliefert!

Bestellen Sie jetzt und genießen Sie!

Tel. 02306 910710 **von 09.00 bis 14.00 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

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.