

	Menü 1 - Silber 7,65 € als Mini-Menü 7,40 €	Menü 2 Gourmet—blau 8,15 €	Menü 3 Salate 7,65€	Menü 4 Vegetarisch—grün 7,65 €	Menü 5 lila 7,65€	Menü 6 Diabetiker—rot 7,65 €
<b>Mo</b> 16.01.	<b>Weißkohl-Eintopf mit Hackfleischinlage</b> kJ: 1784 kcal: 426KH: 31,0 BE: Fett: 23,0 ZS: 13a,16,20	<b>Putengeschnetzeltes* Stroganoff Karotten und Püree</b> kJ: 2127 kcal: 508KH: 32,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 1,2,4,7,10,13a,16	<b>Salatplatte* mit Hähnchenbrust und Dressing</b> kJ: 2010 kcal: 480KH: 18,0 BE: Fett: 11,5 ZS: 1,2,7,10,13,16	<b>Spaghetti Funghi* mit Pilz soße</b> kJ: 2445 kcal: 495KH: 92,0 BE: Fett: 10,4 ZS: 1,2,7,10,13a,16	<b>Gefüllte Pfannkuchen* mit Vanillesoße</b> kJ: 1815 kcal: 435KH: 43,0 BE: Fett: 28,0 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Putengeschnetzeltes* Stroganoff Karotten mit Püree</b> kJ: 2035 kcal: 486KH: 27,0 BE: 3,0 Fett: 41,0 ZS: 1,2,4,7,10,13a,16,
<b>Di</b> 17.01.	<b>Rinderhacksteak in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln</b> kJ: 1964 kcal: 469KH: 25,0 BE: Fett: 17,9 ZS: 2,3,5,6,10,13a,,20	<b>Hähnchen "süß-sauer*" mit Paprika, Karotten und Ananas dazu Reis</b> kJ: 2608 kcal: 623KH: 68,5 BE: Fett: 20,2 ZS: 2,3,5,7,13a,16	<b>Salatplatte * mit Hähnchenschnitzel und Dressing</b> kJ: 1558 kcal: 418KH: 124,0 BE: Fett: 19,5 ZS: 2,7,10,13a, 16,20	<b>Gedünstetes Gemüse* mit Sauce Hollandaise Petersilienkartoffeln</b> kJ: 1280 kcal: 328KH: 19,0 BE: Fett: 18,8 ZS: 2,7,10,13a,16,19,22	<b>Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Käse überbacken</b> kJ: 2191 kcal: 500KH: 38,8 BE: Fett: 15,9 ZS: 2,5,7,10,13a,16	<b>Rinderhacksteak in* Pfefferrahmsoße Blumenkohl und Kartoffeln</b> kJ: 1778 kcal: 426KH: 21,0 BE: 3,0 Fett: 15,0 ZS: 1,7,10,13a,16,200
<b>Mi</b> 18.01.	<b>Hähnchenbrust* mit Jägersoße Broccoli Salzkartoffeln</b> kJ: 2767 kcal: 566KH: 27,5 BE: Fett: 32,2 ZS: 6,13a,16,	<b>Schweinshaxe mit Sauerkraut und Püree</b> kJ: 2584 kcal: 563KH: 48,8 BE: Fett: 35,0 ZS: 2,3,6,7,13a,16	<b>Salatplatte mit Käsestreifen und Dressing</b> kJ: 1418 kcal: 298KH: 8,5 BE: Fett: 9,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Vegetarische Nuggets* mit Nudeln und Tomatensoße</b> kJ: 2092 kcal: 462KH: 69,0 BE: Fett: 19,8 ZS: 10,13a,16,19,22	<b>Nudel-Broccoli-Auflauf mit Käse überbacken</b> kJ: 2848 kcal: 702KH: 69,0 BE: Fett: 34,0 ZS: 2,7,10,13a,16,20	<b>Hähnchenbrust* mit Jägersoße Broccoli und Kartoffeln</b> kJ: 2554 kcal: 533KH: 22,5 BE: 3,0 Fett: 27,0 ZS: 6,13a,16
<b>Do</b> 19.01.	<b>Szegediner Gulasch mit Kartoffeln</b> kJ: 2325 kcal: 522KH: 32,0 BE: Fett: 22,0 ZS: 13a,16,20	<b>Frikadelle mit Mischgemüse und Püree</b> kJ: 2525 kcal: 528KH: 33,5 BE: Fett: 36,4 ZS: 2,3,5,7,10,13a	<b>Gem. Salat mit Hähnchennuggets und Dressing</b> kJ: 1318 kcal: 290KH: 16,5 BE: Fett: 23,5 ZS: 1,2,7,10,13a,16,20	<b>Veg. Spätzle Pfanne* mit verschiedenen Gemüsen und Käsesoße</b> kJ: 2619 kcal: 616KH: 60,6 BE: Fett: 28,4 ZS: 2,5,10,13a,16,19	<b>Kaiserschmarrn* Vanillesoße</b> kJ: 1983 kcal: 495KH: 39,0 BE: Fett: 32,8 ZS: 1,2,10,13a,16	<b>Szegediner Gulasch mit Kartoffeln</b> kJ: 2268 kcal: 348KH: 28,0 BE: 3,0 Fett: 26,0 ZS: 13a,16,20
<b>Fr</b> 20.01.	<b>Fischfilet "natur" * mit Gemüse-Rahmsoße und Reis</b> kJ: 2451 kcal: 602KH: 37,2 BE: Fett: 27,1 ZS: 2,7,10,12,13a,16,20	<b>Rindergulasch* mit Bohnen und Nudeln</b> kJ: 2085 kcal: 498KH: 48,0 BE: Fett: 19,2 ZS: 13a,16	<b>Schnitzel mit Kartoffelsalat</b> kJ: 2692 kcal: 612KH: 49,5 BE: Fett: 35,4 ZS: 2,7,10,13a,16	<b>Paprikagemüse* mit Reis</b> kJ: 2096 kcal: 482KH: 32,0 BE: Fett: 15,0 ZS: 2,3,5,7,10,13a,16	<b>Nudeln "Florentiner-Art" mit Hähnchenstreifen in Spinat-Sahnesoße</b> kJ: 1950 kcal: 754KH: 59,0 BE: Fett: 18,4 ZS: 1,2,3,7,13a,16	<b>Rindergulasch* mit Bohnen und Nudeln</b> kJ: 2044 kcal: 475KH: 33,0 BE: 3,0 Fett: 17,0 ZS: 2,3,4,7,10,13a,16
<b>Sa</b> 21.01.	<b>Rheinische Kartoffelsuppe* mit Geflügelbratwurst</b> kJ: 1331 kcal: 318KH: 37,3 BE: Fett: 12,5 ZS: 1,4,5,10,13a,16	<b>Mettwurst auf Grünkohl und Kartoffelpüree</b> kJ: 2244 kcal: 522KH: 39,3 BE: Fett: 38,0 ZS: 2,3,5,6,13a,16	<b>Täglich für Sie - frisch zubereitet und verzehrheiß geliefert!</b>			<b>Rheinische* Kartoffelsuppe mit Geflügelbratwurst</b> kJ: 1507 kcal: 360KH: 37,3 BE: 3,5 Fett: 8,4 ZS: 1,4,5,10,13a,16
<b>So</b> 22.01.	<b>Hähnchenschnitzel* mit Gemüse und Kartoffeln</b> kJ: 2120 kcal: 482KH: 34,8 BE: Fett: 26,2 ZS: 13a,16	<b>Schweinesteak mit Leipziger Allerlei und Püree</b> kJ: 2068 kcal: 494KH: 28,1 BE: Fett: 22,2 ZS: 2,3,4,7,13a,16	<b>Bestellen Sie jetzt und genießen Sie</b> <b>Tel. 02306-910710 Mo.-Fr. von 9.00 bis 14.00</b> <a href="mailto:menue-service@caritas-luenen.de">menue-service@caritas-luenen.de</a> <b>Caritasverband Lünen-Selm-Werne e.V.</b> <b>Gertrud-Bäumer-Str. 5, 44534 Lünen</b>			<b>Schweinesteak mit Leipziger Allerlei und Püree</b> kJ: 2048 kcal: 477KH: 22,3 BE: 3,0 Fett: 20,1 ZS: ,13a,16



**Diese Menüs erhalten Sie auch Gluten + Laktose frei, ebenso passierte Kost. Sprechen Sie uns an. Zu jedem Menü erhalten Sie 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=Proteinheiten unter Berücksichtigung der berechnungspflichtigen Kohlenhydrate, ZS=Zusatzstoffe und Allergene, kcal=Kilokalorien, kJ=Kilojoule, KH=Kohlenhydrate.