

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



*Esskultur  
zu Hause*

# Mahlzeitendienst

Gesunde und abwechslungsreiche Menüs für jeden Tag

**Kanton Luzern**  
[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

# Ernährung zu Hause

## Gesund und abwechslungsreich essen

Wir bringen Ihnen gesunde und ausgewogene Mahlzeiten direkt nach Hause. Die Menüauswahl ist gross und saisonal, so dass für alle etwas dabei ist.

Die Mahlzeiten werden von der Migros in der Betriebszentrale in Dierikon frisch zubereitet, gekühlt und luftdicht verpackt.

### **Unser Angebot richtet sich besonders an Personen:**

- im AHV-Alter
- mit nachlassenden Eigenkräften
- mit Behinderung/Invalidität
- mit einer Krankheit oder im Genesungsprozess
- nach einem Unfall

Unsere Mahlzeiten liefern wir  
nach Buchrain, Ebikon,  
Horw, Kriens, Luzern  
und Udligenswil.



Ihre  
Vorteile  
auf einen  
Blick!

**Sie profitieren bei uns von einzigartigen Vorteilen:**

- täglich abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten
- Unterstützung bei der Anmeldung und/oder Bestellung
- persönliche Übergabe der Mahlzeiten
- kostenlose und leihweise zur Verfügung gestellte Mikrowelle
- individuelle Abklärung bei Finanzierungsschwierigkeiten



# Unser Menüangebot

Täglich eine frische und feine Mahlzeit

**Sie haben die Wahl:**

**Klassiker**

beliebt und bewährt

**Tagesmenü**

abwechslungsreich und saisonal

**Vegi**

vegetarisch und pflanzenbasiert

**Gemüseteller**

saisonal mit abwechselnder Stärkebeilage

**Menüplan und Detailinformationen erhalten Sie unter:**

[lu.prosenectute.ch/Mahlzeitendienst](http://lu.prosenectute.ch/Mahlzeitendienst)



Bei Unverträglichkeiten und/oder Erkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

**Die regionalen Lebensmittel werden schonend verarbeitet**

Unsere abwechslungsreichen Menüs werden nach dem modernen Kochverfahren «Cook & Chill» (kochen & kühlen) hergestellt.

Das Gemüse wird auf eine angenehme Konsistenz gedämpft und innert weniger Minuten gekühlt, damit möglichst alle Nährstoffe erhalten bleiben. Das Fleisch wird im Niedergarverfahren zubereitet. Rind-, Kalb-, Schweine- und Pouletfleisch stammen aus der Schweiz, Truten- und Kaninchenfleisch wird gemäss den Schweizer Tierschutzstandards importiert. Alle verarbeiteten Fische sind auf Basis von MSC-, ASC- und WWF Standards mit dem M-Check zertifiziert.

Die Menüs sind dank der schonenden Zubereitung gekühlt mehrere Tage haltbar.

Gut zu wissen!

**Wir verwenden qualitativ hochwertige Lebensmittel**

Für unsere Menüs werden grösstenteils Zutaten aus dem verlässlichen regionalen Migros-Netzwerk verwendet. Die Lieferbetriebe überzeugen durch erstklassische Produktequalität und höchste Standards in der Lebensmittelsicherheit.

**Ihre Mahlzeit ist in kurzer Zeit zubereitet**

Das Menü erwärmen Sie einfach und bequem für ca. 3 Minuten in einer Mikrowelle. Alternativ kann das Menü in der Pfanne aufgewärmt werden oder Sie verwenden Ihr eigenes Dampfgerät. Übrigens: Die Mikrowelle stellen wir Ihnen leihweise und kostenlos zur Verfügung.



# 3 x in der Woche

## Mahlzeiten nach Hause geliefert

### Sie bestellen unkompliziert und wir liefern zuverlässig

Ihre Menübestellung nehmen wir gerne **täglich** telefonisch oder per E-Mail entgegen. Bestellungen oder Änderungen können Sie bis spätestens zwei Arbeitstage vor dem Liefertag bis 11 Uhr telefonisch melden.

Lieferung am:	Mahlzeiten für:	Bestellung/Änderung spätestens bis 11 Uhr am:
Montag	Montag, Dienstag	Freitag
Mittwoch	Mittwoch, Donnerstag	Montag
Freitag	Freitag, Samstag, Sonntag	Mittwoch

Unsere Kurierinnen und Kuriere bringen die Menüs in praktischen, leicht zu öffnenden Verpackungen in der Regel dreimal wöchentlich zu Ihnen nach Hause (spezielle Liefertermine bei Feiertagen).

### Unsere Tarife

Menü ohne Dessert	CHF 17.80
Menü mit Dessert	CHF 19.60

### Sie erreichen uns telefonisch von

Montag bis Freitag  
08.00 bis 11.00 Uhr  
14.00 bis 16.00 Uhr



### Pro Senectute Kanton Luzern

Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst

Telefon 041 360 07 70, E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch



Guten  
Appetit

---

Auskunft allgemein  
Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Newsletter  
Magazin zenit – gut informiert älter werden  
Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern

## Geschäftsstelle

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch  
lu.prosenectute.ch/Newsletter  
lu.prosenectute.ch/Zenit  
goennerverein@lu.prosenectute.ch,  
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

---

Beratung (Termine nach Vereinbarung)  
Finanzen  
Gesundheit und Lebensgestaltung  
Wohnen  
Recht  
Vorsorge

## Sozialberatung

### Beratungsstelle Luzern

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
041 226 11 88  
luzern@lu.prosenectute.ch

### Beratungsstelle Emmen

Gerliswilstrasse 63, 6020 Emmenbrücke  
041 268 60 90  
emmen@lu.prosenectute.ch

### Beratungsstelle Willisau

Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau  
041 972 70 60  
willisau@lu.prosenectute.ch

## Infostelle Demenz/Angehörigengruppen

Telefon 041 210 82 82  
infostelle@alz.ch

---

Treuhanddienst/Büroassistentz  
Steuererklärungsdienst

## Treuhand+Steuern

### Treuhand

041 226 19 70  
treuhand@lu.prosenectute.ch

### Steuern

041 319 22 80  
steuern@lu.prosenectute.ch

---

Mahlzeitendienst  
Alltags- und Umzugshilfe  
Notruflösungen

## Hilfen zu Hause

hzh@lu.prosenectute.ch

### Mahlzeitendienst

041 360 07 70

### Alltags- und Umzugshilfe

041 211 25 25

---

Bewegung und Sport  
Bildung und Kultur / Ferien  
Vorbereitung Pensionierung  
Referate und Vorträge

## Bildung+Sport

041 226 11 99  
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

---

Entwicklung Altersleitbilder und Konzepte Wohnen im  
Alter, Projektsupport für Gemeinden und Institutionen,  
Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

## Beratung Gemeinden/Projekte

041 226 11 81  
beratung.gemeinden@lu.prosenectute.ch

