

# EINFACH LECKER



	MENÜ 4 (FLEISCHLOS)	KALTMENÜ
	9,30 € (grün)	8,90 €
MO 03.10.	Feiertag	
DI 04.10.	<b>Spinat-Käse-Tortellini</b> mit Tomatencreme, Eisbergsalat/Dressing Aa C F G I J / KH 95,6	<b>Bunter Eiersalat</b> mit gekochtem Schinken, dazu 1 Brötchen und Butter Aa C G J / KH 43,9
MI 05.10.	<b>Paprikatopf</b> Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, Vollkornnudeln, Dessert Aa F G I / KH 88,8	<b>Schweineschnitzel</b> (paniert) mit Nudelsalat, Salatgarnitur, Senf Aa C G J / KH 76,1 (2)
DO 06.10.	<b>Eieromelette</b> mit Rahmchampignons, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I / KH 42,4 (6)	<b>Fruchtpokal</b> „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraseln, Bircher Müsli Aa G Hb Hc / KH 80,4
FR 07.10.	<b>Apfelstrudel</b> mit warmer Vanillesauce Aa C G / KH 102,6 (6,8)	<b>Hausmacher Fleischsalat</b> mit 2 halben Eiern, dazu 1 Brötchen und Butter Aa C G J / KH 39,6

## Ihr einfacher Weg zu leckeren Menüs

Kreuzen Sie einfach Ihre Wunschmenüs an und füllen Sie die unten stehenden Felder aus. Unsere freundlichen Mitarbeiter nehmen Ihre Bestellung gern persönlich entgegen. Selbstverständlich können Sie auch telefonisch oder per E-Mail bestellen. Wir wünschen Ihnen „Guten Appetit“!

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

MARKTBEDINGTE ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

# EINFACH DELIKAT



	SALATTeller
	8,80 €
MO 03.10.	
DI 04.10.	<b>„Sweet-Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananas, Mandarinen, Walnusskerne, Salatmix, italienisches Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G Hc I J / KH 37,6
MI 05.10.	<b>„Sweet-Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananas, Mandarinen, Walnusskerne, Salatmix, italienisches Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G Hc I J / KH 37,6
DO 06.10.	<b>„Sweet-Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananas, Mandarinen, Walnusskerne, Salatmix, italienisches Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G Hc I J / KH 37,6
FR 07.10.	<b>„Sweet-Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ananas, Mandarinen, Walnusskerne, Salatmix, italienisches Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G Hc I J / KH 37,6

## Zeichenerklärung:

- ★ = sehr beliebt
- 🌿 = vegetarisch
- 🐟 = Fischgericht

- \* = enthält Zusatzstoffe
- 1 = mit Farbstoff
- 2 = mit Konservierungsstoff
- 3 = mit Nitritpökelsalz
- 4 = mit Süßungsmittel
- 5 = kann Gräten enthalten
- 6 = mit Antioxidationsmittel
- 7 = mit Phosphat
- 8 = gewachst
- 9 = geschwärzt
- 10 = geschwefelt
- 11 = koffeinhaltig
- 12 = enth. eine Phenylalaninquelle
- 13 = enthält Alkohol

## Allergene

- A = glutenh. Getreide
- Aa = Weizen
- Ab = Roggen
- Ac = Gerste
- Ad = Hafer
- B = Krebstiere
- C = Eier
- D = Fisch
- E = Erdnüsse
- F = Sojabohnen
- G = Milch (Laktose)
- H = Schalenfrüchte
- Ha = Mandeln
- Hb = Haselnüsse
- Hc = Walnüsse
- Hd = Cashewnüsse
- He = Pekannüsse
- Hf = Paranüsse
- Hg = Pistazien
- Hh = Macadamianüsse
- I = Sellerie
- J = Senf
- K = Sesamsamen
- L = Schwefeldioxid & Sulphite
- M = Lupinen
- N = Weichtiere
- S = Schweinefleisch

- KJ = Kilojoule
- Kcal. = Kilokalorien
- g. Fetts. = gesättigte Fettsäuren
- KH = Kohlenhydrate
- Z = Zucker
- E = Eiweiß
- S = Salz
- Angaben in Gramm (g)

Kohlenhydrat-Berechnung (KH) und Nährwertangaben beziehen sich auf das Menü ohne Dessert.

Verwaltung:  
Saarbrückener Straße 255  
Hauptsitz:  
Saarbrückener Straße 50  
38116 Braunschweig  
Tel.: 0531 - 480 79 37  
E-Mail: ear@paritaetischer-bs.de  
www.paritaetischer-bs.de



Träger: Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit Braunschweig mbH



**BESTELL-HOTLINE**  
Tel.: 0531 - 480 79 37

# MENÜKARTE

**KW 40 | 03.10. - 09.10.2022**

Lecker und frisch  
für Sie auf den Tisch!





# IHRE MENÜAUSWAHL - KÖSTLICHES FÜR ZUHAUSE - KULINARISCHER GENUSS



	ALLERLEI 9,65 €	GUT BÜRGERLICH 9,65 €	VEGETARISCH 9,65 €	GOURMET 11,90 €	EXTRA MENÜ 10,95 € (gelb)	MENÜ 1 8,50 € (silber)	MENÜ 2 9,30 € (rot)	MENÜ 3 9,30 € (schwarz)
MO 03.10.	Tag der Deutschen Einheit <input type="checkbox"/>	---->	---->	---->	Grillteller „Balkan“ <input type="checkbox"/> mit Bratwürstchen, Cevapcici, Speißbraten, dazu Pustasauce, Djuvecrels, Dessert Aa C F I J / KH 76,0 (2,7)	Blumenkohlaufauf <input type="checkbox"/> Blumenkohl mit Käse überbacken, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I / KH 68,4 (1,2,6)	Schweinekamm <input type="checkbox"/> (gegrillt) auf Schnittbohnen, Salzkartoffeln, Dessert Aa G I J / KH 42,2 (6)	Geflügelpfanne <input type="checkbox"/> Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce, Brokkoli, Champignons, Butterreis, Dessert Aa F G I / KH 72,2
DI 04.10.	Fleischkäse <input type="checkbox"/> mit Zwiebelsauce, Sauerkraut, Kartoffelpüree, Dessert Aa Ac F G (1,2,6)	Hähnchenbrustfilet <input type="checkbox"/> mit mediterranen Kräutern, Tomatensauce, Brokkoli & Rosmarinkartoffeln, Dessert G (6)	Gnocchi-Gemüsepfanne <input type="checkbox"/> mit Tomatensauce, Beilagensalat, Dessert C G I J L (1,6,10)	Bunter Fischtopf <input type="checkbox"/> Alaska-Seelachs mit  Gemüseeinlage und Salzkartoffeln, Dessert A Aa D G I J / KH 46,0	Schnitzel <input type="checkbox"/> mit Rahmchampignons, Röstitaler, Krautsalat, Dessert Aa G I / KH 83,0 (2,4)	Schlemmerpfanne <input type="checkbox"/> (Schwein) mit Paprikawürfeln, Mais, Spiralnudeln, Dessert Aa F I / KH 80,7	Krautfleisch <input type="checkbox"/> Gehacktes mit Weißkohl, Salzkartoffeln Aa G I / KH 63,2 (6,8)	Hähnchenpfanne „Puszta“ <input type="checkbox"/> mit Tomaten- und Paprikawürfeln, dazu Butterreis Aa F I / KH 72,0
MI 05.10.	Putengulasch <input type="checkbox"/> mit Champignons und Kräutern, Blumenkohlgemüse, Nudeln, Dessert Aa G (2,6)	Rote Linsensuppe <input type="checkbox"/> dazu 1 Brötchen, Gurkensalat, Dessert Aa Ab F G (6)	Champignons <input type="checkbox"/> „In Knoblauchrahm“ mit Kräuterkartoffeln, Gurkensalat, Dessert Aa G (1)	Rinderroulade <input type="checkbox"/> „Hausfrauen Art“ mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln, Dessert A C G I J	Fischfiletstreifen <input type="checkbox"/> „Im Backtelg“ mit Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln, Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C D G I J / KH 62,5 (5,6)	Soljanka <input type="checkbox"/> deftige Suppe mit Jagdwurst, Paprika und Gurke, dazu 1 Brötchen Aa G I J / KH 33,6 (2,3,4)	Schweine-Geschnetzeltes <input type="checkbox"/> in Rahmsauce mit Champignons, Spiralnudeln Aa F G I / KH 70,4	Kalbfleischbällchen <input type="checkbox"/> in Rahmsauce mit buntem Gemüse, Kartoffelpüree Aa C G I J / KH 63,9
DO 06.10.	Ungarische Gulaschsuppe <input type="checkbox"/> mit Brötchen, Beilagensalat, Dessert Aa Ab Ac C G Ha I J L (1,2,6,10)	Puten-Geschnetzeltes <input type="checkbox"/> in Paprikarahmsauce, Reis, Beilagensalat, Dessert C G Ha I J L (1,6,10)	Gemüselasagne <input type="checkbox"/> „mediterran“ mit Tomatensauce, Salatrauke, Dessert Aa C G Ha (1,6,9)	Bunter Fischtopf <input type="checkbox"/> Alaska-Seelachs mit  Gemüseeinlage und Salzkartoffeln, Dessert A Aa D G I J / KH 46,0	Hirschragout <input type="checkbox"/> in Wacholderrahmsauce, Apfelrotkohl und frische Kartoffelklöße, Dessert Aa G I / KH 64,3 (4)	Penne Nudeln <input type="checkbox"/> mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse, Dessert Aa F G I / KH 84,2 (1,2)	Frikadelle <input type="checkbox"/> in Zwiebelsauce, mexikanisches Gemüse (Bohnen, Karotten, Mais, Paprika und Erbsen), Kartoffelpüree Aa C G I / KH 70,5	Spätzle <input type="checkbox"/> mit Gemüse-Kräuterrahmsauce (Erbsen, Möhren, Brokkoli, Champignons), Dessert Aa C G I / KH 63,8
FR 07.10.	Fischstäbchen <input type="checkbox"/> mit Kräutersauce, Kartoffelpüree, Gurkensalat, Dessert Aa D G (1)	Rindfleisch <input type="checkbox"/> in Meerrettichsauce, Schwarzwurzel-Karotten-Gemüse, Kartoffelklöße, Dessert Aa G I	Chili sin Carne <input type="checkbox"/> mit Reis, Gurkensalat, Dessert Aa F G (2,6)	Rinderroulade <input type="checkbox"/> „Hausfrauen Art“ mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln, Dessert A C G I J	Frankfurter Rippchen <input type="checkbox"/> mit Sauerkraut, Zwiebelpüree, Senf, Dessert G I J / KH 44,3 (3)	Heringsfilet <input type="checkbox"/> pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken, Salzkartoffeln (extra verpackt) C D G J / KH 53,0 (5,6)	Jägersgulasch <input type="checkbox"/> (Schwein) mit Kräutern und Champignons, Kartoffelklöße, Selleriesalat mit saurer Sahne Aa G I / KH 93,4	Hähnchencurry <input type="checkbox"/> mit Gemüsestreifen, Basmatireis, Dessert Aa F G I / KH 64,8
SA 08.10.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3 <input type="checkbox"/>	---->	---->	---->	Kaninchenkeule <input type="checkbox"/> mit Rahmsauce, Schwarzwurzelgemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa F G I J / KH 50,9 (6)	Schupfnudel-Gemüsepfanne <input type="checkbox"/> in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert Aa C F G I / KH 75,8	Kasseler <input type="checkbox"/> auf Wirsinggemüse, Kartoffelpüree, Dessert Aa G I / KH 46,2 (3)	Möhreneintopf <input type="checkbox"/> mit Fleischwürstchen, Kartoffeln und Gartenkräutern, Dessert Aa F G I J / KH 43,5 (2,6)
SO 09.10.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3 <input type="checkbox"/>	---->	---->	---->	Krustenbraten <input type="checkbox"/> in deftiger Sauce, Thüringer Klöße, Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C G I J / KH 86,6	Gemüse-Knusper-Frikadelle <input type="checkbox"/> mit Holländischer Sauce, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I / KH 76,4 (6)	Geflügel-Hackbraten <input type="checkbox"/> mit Sauce, Erbsengemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I J / KH 70,8 (6)	Rahmgulasch <input type="checkbox"/> (Rind) mit Erbsengemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa F G I / KH 77,7 (6)

AUSLIEFERUNGS-ZUSCHLAG  
AN WOCHENENDEN  
UND FEIERTAGEN  
1,00 € PRO MENÜ

Kleiner gemischter Salat: 3,00 €

MO DI MI DO FR

(Nur in Verbindung mit einer Menübestellung)



Stück Kuchen: 3,10 €

MO DI MI DO FR SA SO

(Nur in Verbindung mit einer Menübestellung)



## Wir garantieren Ihnen:

- zuverlässige Anlieferung an 364 Tagen im Jahr: Heißauslieferung auch an Wochenenden und Feiertagen!
- keine Vertragsbindung – keine Vorkasse – monatliche Abrechnung – lexible Bezahlmöglichkeiten

