

# EINFACH LECKER

	DESSERT	KALTMENÜ
	1,00 €	10,30 €
MO 10.03.	<input type="checkbox"/> <b>Quark-Birnen-Dessert</b> G	<input type="checkbox"/> <b>Hirtenrolle</b> (Hack vom Schwein mit Frischkäsefüllung), Specksalat und Garnitur Aa C F G I S
DI 11.03.	<input type="checkbox"/> <b>Grißpudding</b> Aa G	<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenbrust</b> dazu Kartoffelsalat mit Mayonnaise und Garnitur C F G I
MI 12.03.	<input type="checkbox"/> <b>Pfirsichkompott</b> G	<input type="checkbox"/> <b>Nudelsalat</b> mit Mayonnaise, Räucherlachs und Garnitur Aa C D F G I J (6)
DO 13.03.	<input type="checkbox"/> <b>Vanille-Quark-Dessert</b> G	<input type="checkbox"/> <b>Schweineschnitzel</b> mit Buttermilchkartoffeln und Garnitur Aa C G S
FR 14.03.	<input type="checkbox"/> <b>Buttermilch-Gartenfrucht</b> G	<input type="checkbox"/> <b>Bunter Kartoffelsalat</b> mit Essig und Öl, Würstchenscheiben und Garnitur Aa C G I J S

## 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
	10,30 €
MO 10.03.	<input type="checkbox"/> <b>Salat „Palermo“</b> Eisbergsalat, Orangen, roher Schinken, dazu American-Dressing C G J S (3)
DI 11.03.	<input type="checkbox"/> <b>Salat „Princess“</b> Gemischter Salat mit Schinken-Spargel-Röllchen, dazu Buttermilchdressing C G J S (6)
MI 12.03.	<input type="checkbox"/> <b>Salat „Fagioli“</b> Thunfisch, rote und weiße Zwiebeln, Kidneybohnen, dazu American-Dressing C D G I
DO 13.03.	<input type="checkbox"/> <b>Chefsalat</b> Blattsalat, Käse, Ei, Schinken, dazu Frenchdressing Aa C G I S (6)
FR 14.03.	<input type="checkbox"/> <b>Salat „Roma“</b> Eisberg und Friseesalat, Mozzarella, Tomate, dazu Joghurt-Kräuterdressing C G J

## 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 III | 10.03. - 16.03.2025**

Lecker und frisch  
für Sie auf den Tisch!



# IHRE MENÜAUSWAHL – KÖSTLICHES FÜR ZUHAUSE – KULINARISCHER GENUSS



	STUDIARENDEWERK OstNiedersachsen MENSA 1 10,60 €	STUDIARENDEWERK OstNiedersachsen MENSA 2 10,60 €	STUDIARENDEWERK OstNiedersachsen MENSA 3 10,60 €	GOURMET 12,95 €	LEICHTE KOST 10,60 €	EINTOPF 9,95 €	VEGETARISCH 10,90 €	KLASSIKER 11,30 €
MO 10.03.	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <input type="checkbox"/> In Knusperpanade mit Curry-Mangosauce, Brokkoli, Basmatireis, Dessert A Aa G (6)	<b>Penne</b> <input type="checkbox"/> mit Sojabolognese, dazu Bellagensalat, Dessert A Aa C G I J L (1,6)	<b>Kartoffeleintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Sojahack, dazu ein Brötchen, Bellagensalat, Dessert A Aa Ab Ac Ad C F G I J L (1,6)	<b>2 saftige Kohlrouladen</b> ★ <input type="checkbox"/> (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert A F I S	<b>Putenstreifen „Gärtnerin Art“</b> <input type="checkbox"/> mit Gemüsemix, dazu Reis Aa I (1)	<b>Bunter Nudeleintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Schweinefleisch- und Gemüseelnlage, dazu Vanillepudding Aa I S	<b>Bunte Reispfanne</b> <input type="checkbox"/> mit Gemüse in Kräuterrahm, dazu Vanillepudding Aa (1)	<b>Gyrospfanne</b> <input type="checkbox"/> mit Reis und Kräuterdip Aa Ac S
DI 11.03.	<b>Schweineschnitzel</b> <input type="checkbox"/> mit Champignonsauce, Sommergemüse & Kartoffeln, Dessert A Aa Ac C F G I (6)	<b>Ofenkartoffel</b> <input type="checkbox"/> mit Kräuterquark, Feldsalat, Dessert G	<b>Eierpfannkuchen</b> <input type="checkbox"/> mit Apfelmus, dazu Balkansalat, Dessert A Aa C G (2,9)	<b>Lachsfilet</b> <input type="checkbox"/> (gedünstet) in Gurken-Rahmsauce, Rahmspinat, Salzkartoffeln, Dessert A Aa G I	<b>Gehacktesstippe</b> <input type="checkbox"/> mit Gewürzgurke und Kartoffelpüree Aa G S (1)	<b>Steckrübensuppe</b> <input type="checkbox"/> mit Brühklößchen, frischen Kräutern, dazu Obst Aa Ab C I S (1)	<b>Gemüsefrikadelle</b> <input type="checkbox"/> auf Nudeln mit Petersilienkartoffeln, dazu Obst Aa C G (1)	<b>Geflügelbratwurst</b> <input type="checkbox"/> mit Geflügelsauce, Kartoffeln und Möhrengemüse Aa C G (1)
MI 12.03.	<b>Puten-Geschnetzeltes</b> <input type="checkbox"/> In Paprikarahm, Romanescogemüse, Reis, Dessert G	<b>Gebackener Camembert</b> <input type="checkbox"/> mit Preiselbeeren, Baguette, Salatbellage, Dessert A Aa Ab C G I J L (1,6)	<b>Erdnuss-Gemüsepfanne</b> <input type="checkbox"/> mit Basmatireis, dazu Balkansalat, Dessert A Ad E G (2,9)	<b>2 saftige Kohlrouladen</b> ★ <input type="checkbox"/> (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert A F I S	<b>Fleischbällchen</b> <input type="checkbox"/> In Waldpilzsauce, dazu Bohnen und Salzkartoffeln Aa J S	<b>Erbensuppe</b> <input type="checkbox"/> mit Würstchenwürfel, dazu Brot Aa Ab G I S	<b>Grießbrei</b> <input type="checkbox"/> mit heißen Kirschen Aa G	<b>4 Cevapcici</b> <input type="checkbox"/> mit Bratenrahmsauce, dazu Bohnen und Salzkartoffeln Aa C H I J
DO 13.03.	<b>Ungarische Gulaschsuppe</b> <input type="checkbox"/> (Rind) mit Brötchen, Bellagensalat, Marmorkuchen A Aa Ab Ac C G F I J L (1,2,6)	<b>Pazifisches Limandafilet</b> <input type="checkbox"/> mit Remouladensauce und Kartoffelsalat, dazu Bellagensalat, Marmorkuchen A Aa C D G I J L (1,2,4,6)	<b>Sesam-Karotten-Schnitzel</b> <input type="checkbox"/> mit Frischkäsedip, Kartoffeln, dazu Bellagensalat, Marmorkuchen A Aa C G I J L K (1,6)	<b>Lachsfilet</b> <input type="checkbox"/> (gedünstet) in Gurken-Rahmsauce, Rahmspinat, Salzkartoffeln, Dessert A Aa G I	<b>Fischragout</b> <input type="checkbox"/> In einer Dillsauce und Reis, dazu Gurkensalat Aa D G (1)	<b>Rosenkohleintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Möhren-Kartoffelwürfel und Kasselerfleisch Aa Ab I S (1,2,6)	<b>Kaisergemüse</b> <input type="checkbox"/> mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat C G	<b>Minihaxe</b> <input type="checkbox"/> mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln Aa C G I J S
FR 14.03.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot <b>GOURMET, LEICHTE KOST bis SALATTELLER</b> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>2 saftige Kohlrouladen</b> ★ <input type="checkbox"/> (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert A F I S	<b>Gabelspaghetti</b> <input type="checkbox"/> mit Sahnesauce und Schinkenstreifen, dazu Obst Aa G S (3)	<b>Tomatensuppe</b> <input type="checkbox"/> mit Reis und Geflügelklößchen, dazu Obst Aa (1)	<b>Gemüse-schnitzel</b> <input type="checkbox"/> auf Cremesauce und Salzkartoffeln, dazu Obst Aa C G (1)	<b>Sülze</b> <input type="checkbox"/> mit Kartoffelspalten und Remoulade Aa I J S (2,6,7)
SA 15.03.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot <b>GOURMET, LEICHTE KOST, EINTOPF und DESSERT</b> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>Rostbratwürstchen „Fränkische Art“</b> ★ <input type="checkbox"/> (Schwein) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree, Dessert G S	<b>Geflügelklößchen-ragout</b> <input type="checkbox"/> mit Erbsen und Möhren in heller Sauce und Kartoffeln Aa G	<b>Nachtisch Pflaumenkompott</b> <input type="checkbox"/> 1,00 €	<b>Kartoffel-Brokkoli-Auflauf</b> <input type="checkbox"/> Aa G I	
SO 16.03.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot <b>GOURMET, LEICHTE KOST, DESSERT und KLASSIKER</b> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>Rinderroulade</b> ★ <input type="checkbox"/> In Bratensauce mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle, Dessert A Aa C G I J S (3)	<b>Nudelpfanne</b> <input type="checkbox"/> mit Hähnchen und Aslagemüse in Currysauce Aa G I (6)	<b>Nachtisch Erdbeerquark</b> <input type="checkbox"/> G 1,00 €		<b>Schmorwurst</b> <input type="checkbox"/> mit Poreegemüse und Kartoffeln Aa I S (1,2,6)

**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 – flexible Bezahlmöglichkeiten

