



# EINFACH LECKER

	MENÜ 4 (FLEISCHLOS)	KALTMENÜ
	10,10 € (grün)	9,30 €
MO 30.09.	<b>Blumenkohlaufauf</b> <input type="checkbox"/> Blumenkohl mit Käse überbacken, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I / KH 68,4 (1,2,6)	<b>Gyros-Braten</b> <input type="checkbox"/> (gegrillt) auf Krautsalat, dazu 1 Brötchen und Butter Aa G J / KH 54,8 (2,4)
DI 01.10.	<b>„Ricotta-Spinaci“</b> <input type="checkbox"/> Tortellini mit Spinat-Frischkäsefüllung, Tomatencreme, dazu Krautsalat Aa C F G I J / KH 95,6	<b>Bunter Eiersalat</b> <input type="checkbox"/> mit gekochtem Schinken, dazu 1 Brötchen und Butter Aa C G J / KH 43,9
MI 02.10.	<b>Paprikatopf</b> <input type="checkbox"/> Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, Vollkornnudeln, Dessert Aa F G I / KH 88,8	<b>Schweineschnitzel</b> <input type="checkbox"/> (paniert) mit Nudelsalat, Salatgarnitur, Senf Aa C G J / KH 76,1 (2)
DO 03.10.	<b>Tag der Deutschen Einheit</b> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FR 04.10.	<b>Apfelstrudel</b> <input type="checkbox"/> mit warmer Vanillesauce Aa C G / KH 102,6 (6)	<b>Hausmacher Fleischsalat</b> <input type="checkbox"/> 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
	9,30 €
MO 30.09.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4
DI 01.10.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4
MI 02.10.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4
DO 03.10.	<input type="checkbox"/>
FR 04.10.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4

## 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 | 30.09. - 06.10.2024**

Lecker und frisch für Sie auf den Tisch!





# IHRE MENÜAUSWAHL - KÖSTLICHES FÜR ZUHAUSE - KULINARISCHER GENUSS

	MENSA 1	MENSA 2	MENSA 3	GOURMET	EXTRA MENÜ	MENÜ 1	MENÜ 2	MENÜ 3
	10,20 €	10,20 €	10,20 €	12,45 €	11,75 € (gelb)	9,30 € (silber)	10,10 € (rot)	10,10 € (schwarz)
MO 30.09.	<b>Käsespätzle</b> <input type="checkbox"/> mit mariniertem Feldsalat, Dessert A Aa C G (1)	<b>Milchreis</b> <input type="checkbox"/> mit Zucker und Zimt, dazu grüner Bohnensalat, Dessert G	<b>Gemüse-Knusper-Ringe</b> <input type="checkbox"/> mit Ratatouille-Gemüse, Kartoffeln, Dessert A Aa G I (6)	<b>Mini-Frikadellen</b> ★ <input type="checkbox"/> vom Rind und Schwein in Zwiebelsauce, bayrisches Weißkohl-Gemüse, Stampfkartoffeln, Dessert Aa C G I J / 45,0	<b>Wiener Zwiebfleisch</b> <input type="checkbox"/> in Sauce, Schwarzwurzeln, Petersilienkartoffeln, Dessert Aa F G I / KH 54,6 (6)	<b>Soljanka</b> <input type="checkbox"/> deftige Suppe mit Jagdwurst, Paprika und Gurke, dazu 1 Brötchen Aa G I J / KH 33,6 (2,3,4)	<b>Gegrillter Schweinekamm</b> <input type="checkbox"/> auf Schnittbohngemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa G I J / KH 42,2 (6)	<b>Geflügelpfanne</b> <input type="checkbox"/> Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli & Champignons, dazu Butterreis, Dessert Aa F G I / KH 72,2
DI 01.10.	<b>Spaghetti</b> <input type="checkbox"/> mit Bolognesesauce (Schwein), Bellagensalat, Dessert A Aa C G H Ha I J L (1,6)	<b>Putenschnitzel</b> <input type="checkbox"/> mit Paprikasauce, Kaisergemüse, Salzkartoffeln, Dessert A Aa H Ha	<b>Szegediner Tofu-Gulasch</b> <input type="checkbox"/> mit Petersilienkartoffeln, Bellagensalat, Dessert Aa C F G Ha I J L (1,6)	<b>Kräuter-Seelachsfilet</b> <input type="checkbox"/> in Kräutermarinade, dazu rustikales Frühlingsgemüse, Salzkartoffeln, Dessert D / KH 38,0	<b>Schnitzel</b> ★ <input type="checkbox"/> mit Rahmchampignons, Röstitaler, dazu Krautsalat, Dessert Aa G I / KH 83,0 (2,4)	<b>Schlemmerpfanne</b> <input type="checkbox"/> vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais, Spiralnudeln, Dessert Aa F I / KH 80,7	<b>Leckeres Krautfleisch</b> <input type="checkbox"/> Gehacktes mit Weißkohl, Salzkartoffeln Aa G I / KH 63,2 (6)	<b>Gegrillte Hähnchenkeule</b> <input type="checkbox"/> in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse, Kartoffeln, Dessert Aa G I / KH 70,0 (6)
MI 02.10.	<b>Putengulasch</b> <input type="checkbox"/> mit Champignons und Kräutern, dazu Romanomix, grüne Bandnudeln, Dessert A Aa G (2)	<b>Kaiserschmarrn</b> <input type="checkbox"/> mit Apfelmus, Bellagensalat, Dessert A Aa C G I J L (1,6)	<b>Kichererbsen-Curry</b> <input type="checkbox"/> mit Basmatireis, Bellagensalat, Dessert C G I J L (1,6)	<b>Mini-Frikadellen</b> ★ <input type="checkbox"/> vom Rind und Schwein in Zwiebelsauce, bayrisches Weißkohl-Gemüse, Stampfkartoffeln, Dessert Aa C G I J / 45,0	<b>Hirschragout</b> <input type="checkbox"/> in Wacholderrahmsauce, Apfelrotkohl, frische Kartoffelklöße, Dessert Aa G I / KH 64,3 (4)	<b>Thüringer Linseneintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Rotwurst, Wiener Würstchen, Speck, dazu 1 Brötchen Aa F G I J / KH 89,5 (2,3,6)	<b>Vegetarische Fischfrikadelle</b> <input type="checkbox"/> mit Kräuterrahmsauce, Kartoffelpüree, Dessert Aa G J / KH 73,1	<b>Kalbfileschbällchen</b> <input type="checkbox"/> in Rahmsauce mit buntem Gemüse, dazu Kartoffelpüree Aa C G I J / KH 63,9
DO 03.10.	<b>Tag der Deutschen Einheit</b> <input type="checkbox"/>	<b>Annahmeschluss für den Feiertag ist Mittwoch 25.09.2024</b> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>Fischfiletstreifen</b> <input type="checkbox"/> „Im Backteig“ mit Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln, Dessert Aa C D G I J / KH 62,5 (5,6)	<b>Eieromelette</b> <input type="checkbox"/> auf Rahmchampignons, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I / KH 42,4 (6)	<b>Spätzle</b> <input type="checkbox"/> mit Gemüse-Kräuterrahmsauce (Erbsen, Möhren, Brokkoli, Champignons), Dessert Aa C G I / KH 63,8	<b>Frikadelle</b> <input type="checkbox"/> in Zwiebelsauce mit mexikanischem Gemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert Aa C G I / KH 70,5
FR 04.10.	<b>Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, EXTRA MENÜ und MENÜ 1-4</b> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>Kräuter-Seelachsfilet</b> <input type="checkbox"/> in Kräutermarinade, dazu rustikales Frühlingsgemüse, Salzkartoffeln, Dessert D / KH 38,0	<b>Frankfurter Rippchen</b> <input type="checkbox"/> mit Sauerkraut, Zwiebelpüree, dazu Senf, Dessert G I J / KH 44,3 (3)	<b>Jägersulasch</b> ★ <input type="checkbox"/> vom Schwein mit Champignons und Kräutern, Kartoffelklöße, Selleriesalat mit saurer Sahne Aa G I / KH 93,4	<b>Matjesfilet</b> <input type="checkbox"/> pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken, dazu Salzkartoffeln (extra verpackt) C D G J / KH 53,0 (5,6)	<b>Hähnchenschnitzel</b> <input type="checkbox"/> mit Geflügelsauce, Blumenkohl, Butterreis, Dessert Aa G I / KH 72,8
SA 05.10.	<b>Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3</b> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>Kaninchenkeule</b> ★ <input type="checkbox"/> mit Rahmsauce, Schwarzwurzelgemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa F G I J / KH 50,9 (6)	<b>Schupfnudel-Gemüsepfanne</b> <input type="checkbox"/> in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert Aa C F G I / KH 75,8	<b>Kasseler</b> <input type="checkbox"/> auf Wirsinggemüse, Kartoffelpüree, Dessert Aa G I / KH 46,2 (3)	<b>Brechbohneintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Wiener Würstchen, Kartoffelstücken, Dessert Aa F I J / KH 68,7 (2,6)
SO 06.10.	<b>Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3</b> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>Krustenbraten</b> <input type="checkbox"/> mit in deftiger Sauce, Thüringer Klöße, dazu Eisberg Salat/ Dressing, Dessert Aa C G I J / KH 86,6	<b>Gemüse-Knusper-Frikadelle</b> <input type="checkbox"/> mit Holländischer Sauce, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I / KH 76,4	<b>Geflügelhackbraten</b> <input type="checkbox"/> mit Sauce, Erbsengemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I J / KH 70,8 (6)	<b>Rahmgulasch</b> <input type="checkbox"/> vom 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 – flexible Bezahlmöglichkeiten



Haftungsausschluss: Die Angaben über Inhaltsstoffe der Speisen beruhen auf Informationen, die wir von Herstellern und Lieferanten erhalten. Aufgrund der Produktvielfalt der Hersteller und der gleichzeitigen Verarbeitung verschiedener Lebensmittel ist es möglich, dass es zu Kreuzkontaminationen kommt und Produkte Spuren von nicht aufgeführten Inhaltsstoffen enthalten. Die Angaben zu Allergenen beziehen sich auf rezeptgemäß verwendete Zutaten. Eine Haftung für die vollständige Aufzählung der aufgeführten Inhaltsstoffe wird ausgeschlossen.