



EINFACH LECKER

	DESSERT 1,25 €	KALTMENÜ 10,30 €
MO 14.10.	Erdbeerjoghurt <input type="checkbox"/> G	Herzhafte Pfefferbeißer <input type="checkbox"/> mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur, dazu Senf und Weißbrot Aa S (1,2,6,7)
DI 15.10.	Apfelkompott <input type="checkbox"/>	Traditioneller Heringssalat <input type="checkbox"/> mit Gurkengarnitur, dazu ein Roggenbrötchen Aa Ab C D G
MI 16.10.	Quark Dessert Kirsche <input type="checkbox"/> G	Frischkäse-Vollkornbaguette <input type="checkbox"/> mit Gurken, Tomaten und Karottensalat Aa Ab Ac Ad G
DO 17.10.	Mandarinenquark <input type="checkbox"/> G	Paniertes Zwiebelkotelett <input type="checkbox"/> mit Nudel-Joghurt-Salat, Ketchup und Salat-Garnitur Aa C G S (1)
FR 18.10.	Apfelmus mit Vanillesauce <input type="checkbox"/> G (6)	Schinkenplatte <input type="checkbox"/> Lachs-, Nuss- und Hinterschinken & Schinkenspeck, mit saurer Gurke, Weißkohl, Paprika, dazu Butter und Mischbrot Aa Ab G S (2,4,6,7)

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 14.10.	Salat „Nizza“ <input type="checkbox"/> Thunfisch, Zwiebelringe, Lollo Rosso, Gurken, Tomaten, Gouda-Streifen, Oliven, dazu Balsamico-Dressing D G
DI 15.10.	Salat „Karibik“ <input type="checkbox"/> mit Schinken, Pfirsich, Ananas, frischen Blattsalaten, Tomaten, Gurken, Kraut Salat, dazu Balsamico-Dressing S (2,6,10)
MI 16.10.	Salat „Rügen“ <input type="checkbox"/> Rollmops, Blattsalat, Tomate, Gurke, Rettich, Mals, Erbsen, dazu French-Dressing C D F (4)
DO 17.10.	Salat „Chicken Nuggets“ <input type="checkbox"/> mit Mandarinen, frischen Blattsalaten, Apfel-Lauch Salat, dazu Joghurt-Kräuter-Dressing Aa C G
FR 18.10.	Salat „Borkum“ <input type="checkbox"/> mit Brathering, Zwiebeln, Sellerie, Endivien, Tomaten, Gurken, dazu Joghurt-Kräuter-Dressing Aa C D G

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



MENÜKARTE

KW 42 | 14.10. - 20.10.2024

Lecker und frisch für Sie auf den Tisch!





IHRE MENÜAUSWAHL – KÖSTLICHES FÜR ZUHAUSE – KULINARISCHER GENUSS

	MENSA 1	MENSA 2	MENSA 3	GOURMET	LEICHTE KOST	EINTOPF	VEGETARISCH	KLASSIKER
	10,20 €	10,20 €	10,20 €	12,45 €	10,60 €	9,95 €	10,90 €	11,30 €
MO 14.10.	Grießbrei <input type="checkbox"/> mit Zucker & Zimt, Bellagensalat, Banane A Aa C G I J L (1,6,8)	Gebratene Hähnchenkeule <input type="checkbox"/> mit Rosmarinjus, Erbsen & Möhren, Kartoffelspalten, Dessert A Aa G (1,6,11)	Schupfnudel-Wirsing-Pfanne <input type="checkbox"/> dazu Bellagensalat, Dessert A Aa C G I J L (1,6,11)	2 Rinderfrikadellen <input type="checkbox"/> In dunkler Bratensauce, Apfelrotkohl, Kartoffelpüree, Dessert A C G I	Kräuterrührei <input type="checkbox"/> mit Rahmspinat und Kartoffeln C G	Möhrensuppe <input type="checkbox"/> mit Schweinefleischwürfeln, dazu Fruchtjoghurt Aa G I S (1,2,6,7)	Blumenkohl-Broccolipfanne <input type="checkbox"/> In einer Béchamelsauce, dazu Kartoffeln Aa C G	Rindergulasch <input type="checkbox"/> mit Mischgemüse und Kartoffeln Aa G (1)
DI 15.10.	Erbseintopf <input type="checkbox"/> mit Kasselereilage und Wiener Würstchen, dazu 1 Brötchen, Salatbellage, Dessert A Aa Ab C G I J L (1,2,6,7)	Hähnchen „Cordon Bleu“ <input type="checkbox"/> mit Rahmsauce, Brokkoli, Kartoffeln, Dessert A Aa G (1,2,6,7)	Rührei <input type="checkbox"/> mit Spinat und Kartoffeln, Salatbellage, Dessert C G I J L (1,6)	2 saftige Kohlrouladen <input type="checkbox"/> (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert A F I	Hähnchenbrust <input type="checkbox"/> mit einer Rahmsauce, Erbsen und Kartoffeln Aa G (1)	Hochzeitsuppe <input type="checkbox"/> mit Reis, Spargelstücken, Möhren, Lauch und Eierstich, dazu Brot Aa C G (1)	Würziges Kartoffelcurry <input type="checkbox"/> (Kartoffelwürfel, Curryrahmsauce, Porree, Kräuter) Aa G J (1)	Zwiebel-leberpfanne <input type="checkbox"/> mit Kartoffelpüree Aa G S
MI 16.10.	Spaghetti <input type="checkbox"/> mit Tomatenpesto, Gurkensalat, Dessert A Aa G H Ha	Fischstäbchen <input type="checkbox"/> mit Remouladensauce, Brokkoli und Kartoffel-Erbsen-Stampf, Dessert A Aa Ad D G J (1,4,6)	Kokos-Curry-Suppe <input type="checkbox"/> mit Brötchen, Gurkensalat, Dessert A Aa Ab F G (6)	2 Rinderfrikadellen <input type="checkbox"/> in dunkler Bratensauce, Apfelrotkohl, Kartoffelpüree, Dessert A C G I	Kasselerbraten <input type="checkbox"/> mit Sauce, Sauerkraut und Kartoffeln Aa G S (3,6)	Graupeneintopf <input type="checkbox"/> mit buntem Gemüse und Hühnerfleisch, dazu Quarkspise Aa Ab G I (1)	Hefeklöße <input type="checkbox"/> mit Vanillesauce Aa C G	Senfeier <input type="checkbox"/> gekochte Eier in Senfsauce, Kartoffeln, dazu Quarkspise Aa B G J
DO 17.10.	Lasagne <input type="checkbox"/> vom Schwein mit Tomatensauce, Salatbellage, Dessert A Aa C G I J L (1,6)	Seelachsfilet <input type="checkbox"/> „Tomate-Basillikum“ mit Kräutersauce, Romanescogemüse, Wildreismischung, Dessert D G (1)	Pikantes Sojageschnetzeltes <input type="checkbox"/> mit Romanescogemüse & Penne Rigatte, Salatbellage, Dessert A Aa C F G I J L (1,2,6)	2 saftige Kohlrouladen <input type="checkbox"/> (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert A F I	Alaska-Seelachsfilet <input type="checkbox"/> mit einer Zitronenrahmsauce, Kartoffeln, dazu Gurkensalat Aa D G (1)	Linseneintopf <input type="checkbox"/> süß-sauer mit Karotten, frischen Kräutern und Kasselerwürfel, dazu Gurkensalat Aa Ab G I S (2,3,6)	Buntes Gemüse <input type="checkbox"/> in einer Kräutersauce mit Risli-Bisli (Reis mit Erbsen), dazu Gurkensalat Aa G (1)	Bauernroulade <input type="checkbox"/> mit einer Rahmsauce, Fingermöhrchen und Kartoffeln Aa G (1)
FR 18.10.	Schweine-Gyros <input type="checkbox"/> mit Zaziki, Djuvecreis, Krautsalat, Dessert G	Hausgemachte Pasta <input type="checkbox"/> mit Kürbis u. Pfifferlingen, dazu Krautsalat, Dessert A Aa G	Indisches Linsen-Dal <input type="checkbox"/> mit Basmatireis, Krautsalat, Dessert G K	2 Rinderfrikadellen <input type="checkbox"/> In dunkler Bratensauce, Apfelrotkohl, Kartoffelpüree, Dessert A C G I	Panierte Jagdwurstscheibe <input type="checkbox"/> mit Tomatensauce und Gabelspaghetti Aa C G J K S (2,6,7)	Grüner Bohneneintopf <input type="checkbox"/> mit Kartoffelwürfel und Rindfleischelnlage, dazu Brot Aa Ab G I	Mediterrane Gemüsepfanne <input type="checkbox"/> mit Kartoffelwürfeln, Patros-Käsewürfeln, Paprika und Zucchini Aa G	Geflügelschnitzel <input type="checkbox"/> mit Tomatensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln Aa C G (1)
SA 19.10.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot LEICHTE KOST, EINTOPF und DESSERT <input type="checkbox"/>	---->	---->	Nachtisch Cheese Cake Dessert <input type="checkbox"/> Aa C G 1,25 €	Gebratene Hähnchenbrust <input type="checkbox"/> mit Sauce, Rosenkohl und Kartoffeln Aa G S (1)	Erbseintopf <input type="checkbox"/> mit Geflügelwiener, dazu Joghurt Aa Ab G I S (2,6,7)		
SO 20.10.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot LEICHTE KOST, KLASSIKER und DESSERT <input type="checkbox"/>	---->	---->	Nachtisch Birnenkompott <input type="checkbox"/> 1,25 €	Putenbraten <input type="checkbox"/> mit Sauce, Mischgemüse und Kartoffeln Aa G			Hackbraten <input type="checkbox"/> mit Bratensauce, Mischgemüse und Kartoffeln Aa C G (1)

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 rezepturgemäß verwendete Zutaten. Eine Haftung für die vollständige Aufzählung der aufgeführten Inhaltsstoffe wird ausgeschlossen.