



# EINFACH LECKER

## MENÜ 4 (FLEISCHLOS)

9,80 € (grün)

## KALTMENÜ

9,00 €

MO 29.05.	<b>Pfingstmontag</b>	<input type="checkbox"/>
DI 30.05.	<b>Gemüsebratling</b> mit Schnittlauchsauce, dazu Vollkornreis Aa G I / KH 57,9	<input type="checkbox"/>
MI 31.05.	<b>Rührei</b> auf Rahmspinat, Kartoffelpüree, Dessert Aa C F G I / KH 44,9	<input type="checkbox"/>
DO 01.06.	<b>Penne-Nudeln</b> In Gemüse-Sahne-Sauce, Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C G I J / KH 93,0	<input type="checkbox"/>
FR 02.06.	<b>Eierpfannkuchen</b> mit warmen Kirschkompott Aa C G / KH 120,1	<input type="checkbox"/>
	<b>Geflügelsalat</b> mit Spargelstücken, Ananas, Champignons, dazu 1 Brötchen Aa C G J / KH 41,6	<input type="checkbox"/>
	<b>Quarkpokal</b> „Birne Helene“ Schokoquark mit Birnen, überzogen mit Vanillesauce G / KH 102,2	<input type="checkbox"/>
	<b>Schweineschnitzel</b> (paniert) mit Kartoffelsalat, Salatgarnitur, Senf Aa C J / KH 48,5 (2,4)	<input type="checkbox"/>
	<b>Hausmacher Sülze</b> In Essig-/Öl-Dressing, Zwiebelringen, Kartoffelsalat C J / KH 33,0 (2,4)	<input type="checkbox"/>

### 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

9,00 €

MO 29.05.		<input type="checkbox"/>
DI 30.05.	<b>„Chefsalat“</b> gekochter Schinken, Goudawürfel, auf frischen Salaten der Saison, American-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G J / KH 41,2 (1,2)	<input type="checkbox"/>
MI 31.05.	<b>„Chefsalat“</b> gekochter Schinken, Goudawürfel, auf frischen Salaten der Saison, American-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G J / KH 41,2 (1,2)	<input type="checkbox"/>
DO 01.06.	<b>„Chefsalat“</b> gekochter Schinken, Goudawürfel, auf frischen Salaten der Saison, American-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G J / KH 41,2 (1,2)	<input type="checkbox"/>
FR 02.06.	<b>„Chefsalat“</b> gekochter Schinken, Goudawürfel, auf frischen Salaten der Saison, American-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G J / KH 41,2 (1,2)	<input type="checkbox"/>

### 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



**ESSEN AUF RÄDERN**  
FRISCH GEKOCHT ZU HAUSE GENIEßEN!



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

## MENÜKARTE

**KW 22 | 29.05. - 04.06.2023**

Lecker und frisch  
für Sie auf den Tisch!





# IHRE MENÜAUSWAHL - KÖSTLICHES FÜR ZUHAUSE - KULINARISCHER GENUSS

	ALLERLEI	GUT BÜRGERLICH	VEGETARISCH	GOURMET	SPARGELWOCHE	MENÜ 1	MENÜ 2	MENÜ 3
	9,90 €	9,90 €	9,90 €	12,15 €	13,90 € (gelb)	9,00 € (silber)	9,80 € (rot)	9,80 € (schwarz)
MO 29.05.	<b>Pfingstmontag</b> <input type="checkbox"/>		<b>Bestellannahme</b> <input type="checkbox"/> für Pfingstmontag nur bis zum 23. Mai 2023 möglich!		<b>Bauernbratwurst</b> <input type="checkbox"/> auf Sauerkraut, Kartoffelpüree, Senf, Dessert G I J / KH 45,3 (2,3,7)	<b>Gemüse</b> <input type="checkbox"/> (mediterran) in rahmiger Tomatencreme, Champignons, Paprika, Zucchini, Möhren, dazu grüne Bandnudeln, Dessert Aa F G I / KH 81,8	<b>Cevapcici</b> <input type="checkbox"/> mit Tomatensauce, Gemüserels, Dessert Aa C F G I / KH 75,0	<b>Fleischkäse</b> <input type="checkbox"/> mit Sauce, Apfelrotkohl, Kartoffelpüree, Dessert Aa G I / KH 46,9 (2,4)
DI 30.05.	<b>Kartoffelpuffer</b> <input type="checkbox"/> mit Apfelkompott, Salatbellage, Dessert C G I J L (1,6)	<b>Hähnchen</b> <input type="checkbox"/> „Cordon Bleu“ mit Rahmsauce, Brokkoli, Kartoffeln, Dessert Aa G (1,2,6,7)	<b>Farfalle</b> <input type="checkbox"/> mit Brokkoli in Pilz-Trüffel- Sauce, Salatbellage, Dessert Aa C G I J L (1,6)	<b>Lachsfilet</b> <input type="checkbox"/> (gedünstet) in Gurken- Rahmsauce, Rahmspinat, Salzkartoffeln, Dessert A Aa G I A F I	<b>Schweineschnitzel</b> <input type="checkbox"/> (paniert, extra verpackt) mit Spargel, Sauce Bernaise, Kartoffeln, Dessert Aa C F G I / KH 90,4 (6)	<b>Grißbrei</b> <input type="checkbox"/> mit Zucker und Zimt, dazu Pflirsichkompott Aa G / KH 98,0	<b>Kleine Frikadellen</b> <input type="checkbox"/> mit Champignonrahmsauce, Kartoffelpüree, Dessert Aa C G I J / KH 48,2	<b>Chili con Carne</b> <input type="checkbox"/> Rindfleisch mit roten Bohnen, Butterreis Aa F I / KH 77,0
MI 31.05.	<b>Falafel</b> <input type="checkbox"/> mit buntem Bulgur, Tomatendip, Gurkensalat mit saurer Sahne, Dessert Aa G I (1)	<b>Gemüse- Rindfleischgulasch</b> <input type="checkbox"/> mit Grillgemüse, Kartoffeln, Dessert G	<b>Indisches Linsen-Dal</b> <input type="checkbox"/> mit Basmatireis, Gurkensalat mit saurer Sahne, Dessert G K	<b>Rinderroulade</b> <input type="checkbox"/> „Hausfrauen Art“ mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln, Dessert A C G I J	<b>Spargelaufauf</b> <input type="checkbox"/> mit gekochtem Schinken, Kartoffeln, dazu 1 Stück Erdbeerkuchen Aa C G I / KH 53,9 (2,6)	<b>Weckewerk</b> <input type="checkbox"/> mit Salzkartoffeln, dazu Gewürzgurken, (getrennt verpackt) Aa / KH 51,4 (2,6)	<b>Wurstgulasch</b> <input type="checkbox"/> mit Butternudeln, gemischter Salat/Dressing Aa C F G I J / KH 90,6 (2)	<b>Bunte Reispfanne</b> <input type="checkbox"/> mit gemischtem Gemüse (Paprika, Tomaten, Bohnen) und Hähnchenbrustwürfel, Dessert F / KH 78,0
DO 01.06.	<b>Lasagne</b> <input type="checkbox"/> vom Schwein mit Tomatensauce, Salatbeilage, Marmorkuchen Aa C G I J L (1,6)	<b>Kabeljaufilet</b> <input type="checkbox"/> „Tomate-Basilikum“ mit Kräutersauce, Brokkoli, Wildreismischung, Marmorkuchen Aa C D G (1)	<b>Milchreis</b> <input type="checkbox"/> mit heißen Kirschen, Salatbellage, Marmorkuchen Aa C G I J L (1,6)	<b>Lachsfilet</b> <input type="checkbox"/> (gedünstet) in Gurken- Rahmsauce, Rahmspinat, Salzkartoffeln, Dessert A Aa G I	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <input type="checkbox"/> mit Spargel, Sauce Hollandaise, Kartoffeln, Dessert Aa C F G I / KH 43,3 (6)	<b>Möhren-Kohlrabi- Eintopf</b> <input type="checkbox"/> dazu 1 Brötchen, Dessert Aa I / KH 57,2	<b>Rostbratwurst</b> <input type="checkbox"/> mit Sauerkraut, Salzkartoffeln, Senf Aa G I J / KH 40,7 (2,3,6,7)	<b>Hähnchenschnitte</b> <input type="checkbox"/> „Cordon bleu“ mit Schinken/Käse gefüllt, Sauce, Erbsengemüse, Salzkartoffeln Aa G I / KH 65,3 (6)
FR 02.06.				<b>Rinderroulade</b> <input type="checkbox"/> „Hausfrauen Art“ mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln, Dessert A C G I J	<b>Rotbarschfilet</b> <input type="checkbox"/> (paniert, extra verpackt) mit Spargel, Sauce Hollandaise, Kartoffeln, dazu 1 Stück Rhabarber-Erdbeerkuchen Aa C F G I / KH 49,5 (5,6)	<b>Hackfleischpfanne</b> <input type="checkbox"/> (Schwein) mit Mals, Möhren, Erbsen, Butterreis, Dessert Aa F I / KH 72,5	<b>Schollenfilet</b> <input type="checkbox"/> „Finkenwerder Art“ mit Speck und Zwiebeln, Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat Aa D F I J / KH 77,7 (3,5,6)	<b>Münchener Weißwürstchen</b> <input type="checkbox"/> auf Sauerkraut, Kartoffelpüree, süßer Senf Aa C F G I J L / KH 50,0 (2,3)
SA 03.06.	<b>Bitte bestellen Sie</b> <input type="checkbox"/> heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3	---->	---->	---->	<b>Rinderbraten</b> <input type="checkbox"/> mit deftiger Sauce, Rotkohl, 2 große Thüringer Klöße, Dessert Aa F I / KH 61,8 (4)	<b>Nudelaufauf</b> <input type="checkbox"/> mit verschiedenem Gemüse, überbacken mit Gouda, gemischter Salat/Dressing, Dessert Aa C G I J / KH 104,8 (1,2)	<b>Kartoffeleintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Wiener Würstchen und feinem Gemüse, Dessert Aa F G I J / KH 45,5 (2,6)	<b>Schweinebraten</b> <input type="checkbox"/> mit Sauce, Bohnengemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa G I J / KH 59,0 (6)
SO 04.06.	<b>Bitte bestellen Sie</b> <input type="checkbox"/> heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3	---->	---->	---->	<b>Schweine</b> <input type="checkbox"/> „Cordon bleu“ mit Bratensauce, Salzkartoffeln, Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C G I J / KH 72,4 (6)	<b>Veg. Schnitzel</b> <input type="checkbox"/> „Wiener Art“ mit Sauerrahmsauce, Kartoffelpüree, Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C F G I J / KH 73,4	<b>Schweinesteak</b> <input type="checkbox"/> in Rahmsauce, Karottengemüse, Zwiebelpüree, Dessert Aa G I / KH 51,2	<b>Kalbfleischbällchen</b> <input type="checkbox"/> in Rahmsauce, Karottengemüse, Zwiebelpüree, Dessert Aa C G I J / KH 53,7

**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 €**

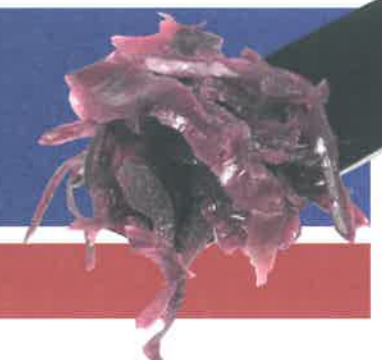
MO DI MI DO FR SA SO

(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



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.