



# EINFACH LECKER

## MENÜ 4 (FLEISCHLOS)

9,30 € (grün)

## KALTMENÜ

8,90 €

MO 08.08.	<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) mit Krautsalat, dazu 1 Brötchen und Butter Aa G J / KH 54,8 (2,4)
DI 09.08.	<b>Spinat-Käse-Tortellini</b> <input type="checkbox"/> mit Tomatencreme, Eisbergsalat/Dressing 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 10.08.	<b>Eieromelette</b> <input type="checkbox"/> mit Rahmchampignons, Salzkartoffeln Aa C G I / KH 42,4 (6)	<b>Fruchtpokal</b> <input type="checkbox"/> „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraspelein, Bircher Müsli Aa G Hb Hc / KH 80,4
DO 11.08.	<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)
FR 12.08.	<b>Apfelstrudel</b> <input type="checkbox"/> mit warmer Vanillesauce, Obst Aa C G / KH 102,6 (6,8)	<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

8,80 €

MO 08.08.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Salsen, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4
DI 09.08.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Salsen, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4
MI 10.08.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Salsen, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4
DO 11.08.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Salsen, Sauerrahm-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C D G J / KH 41,4
FR 12.08.	<b>Thunfischsalat</b> <input type="checkbox"/> Thunfisch auf frischen Salaten der Salsen, 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.

Bitte geben Sie Ihre Bestellung für die KW 32 bis Freitag, den 29.07.2022 ab.

Um- oder Abbestellungen sind werktags bis 10:00 Uhr des Vortages möglich.

Änderungswünsche für das Wochenende nehmen wir bis Donnerstag 13:00 Uhr entgegen!



Träger: Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit Braunschweig mbH

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



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

## MENÜKARTE

**KW 32 | 08.08. - 14.08.2022**

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
	9,65 €	9,65 €	9,65 €	11,30 €	10,95 € (gelb)	8,50 € (silber)	9,30 € (rot)	9,30 € (schwarz)
MO 08.08.	<b>Chili con Carne</b> <input type="checkbox"/> mit Baguette, Bellagensalat, Dessert A Aa Ab C G I L (1,2,6,10)	<b>Bandnudeln</b> <input type="checkbox"/> mit Pesto Sauce aus Oliven, geriebenen Mandeln und Kräutern, Dessert A Aa G H Ha (2,6)	<b>Putenschnitzel</b> <input type="checkbox"/> mit Zwiebelsauce, Kräuterreis und Romanomix-Gemüse, Dessert A Aa G	<b>Bunter Fischtopf</b> <input type="checkbox"/> Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln, Dessert A Aa D G I J / KH 46,0	<b>Grillteller „Balkan“</b> <input type="checkbox"/> mit Bratwürstchen, Cevapcici, Spießbraten, dazu Pustasauce, Djuvecris, Dessert Aa C F I J / KH 76,0 (2,7)	<b>Brechbohneintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Wiener Würstchen und Kartoffelstücken, dazu 1 Brötchen Aa F I J / KH 68,7 (2,6)	<b>Schweinekamm</b> <input type="checkbox"/> (gegrillt) auf Schnittbohnen, Salzkartoffeln, Dessert Aa G I J / KH 42,2 (6)	<b>Geflügelpfanne</b> <input type="checkbox"/> Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce, Brokkoli, Champignons, Butterreis Aa F G I / KH 72,2
DI 09.08.	<b>Rote Linsensuppe</b> <input type="checkbox"/> mit Baguette, Bellagensalat, Dessert A Aa Ab C G I J L (1,6,10)	<b>Tomaten-Zucchini-Gerstoni</b> <input type="checkbox"/> mit Tofu-Würfeln, Dessert A Ac F G (2,6)	<b>Schweinegulasch</b> <input type="checkbox"/> mit Paprika, Blumenkohl und Kartoffeln, Dessert G (2,6)	<b>Entenbrust</b> ★ <input type="checkbox"/> (geschnitten) in Rotweil-Balsamicosauce, Fingermöhren, Kartoffelklöße, Dessert A Aa C G I	<b>Schnitzel</b> ★ <input type="checkbox"/> mit Rahmchampignons, Rösttaler, Krautsalat, Dessert Aa G I / KH 83,0 (2,4)	<b>Schlemmerpfanne</b> <input type="checkbox"/> (Schwein) mit Paprikawürfeln, Mais, Spiralnudeln, Dessert Aa F I / KH 80,7	<b>Krautfleisch</b> <input type="checkbox"/> Gehacktes mit Weißkohl, Salzkartoffeln Aa G I / KH 63,2 (6,8)	<b>Hähnchenkeule</b> ★ <input type="checkbox"/> (gegrillt) mit Geflügelsauce, Mischgemüse, Kartoffeln Aa G I / KH 70,0 (6)
MI 10.08.	<b>Frühlingseintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Baguette, Bellagensalat, Dessert A Aa Ab C G I J L (1,6,10)	<b>Gemüse-Paella</b> <input type="checkbox"/> mit Vollkornreis, Dessert G (2,8,9)	<b>Spaghetti Bolognese</b> <input type="checkbox"/> mit Bellagensalat, Dessert A Aa C G I J L (1,6,10)	<b>Bunter Fischtopf</b> <input type="checkbox"/> Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln, Dessert A Aa D G I J / KH 46,0	<b>Hirschragout</b> ★ <input type="checkbox"/> In Wacholderrahmsauce, Apfelrotkohl und frische Kartoffelklöße, Dessert Aa G I / KH 64,3 (4)	<b>Penne Nudeln</b> <input type="checkbox"/> mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse, Dessert Aa F G I / KH 84,2 (1,2)	<b>Frikadelle</b> <input type="checkbox"/> in Zwiebelsauce, mexikanisches Gemüse (Bohnen, Karotten, Mais, Paprika und Erbsen), Kartoffelpüree Aa C G I / KH 70,5	<b>Spätzle</b> <input type="checkbox"/> mit Gemüse-Kräuterrahmsauce (Erbsen, Möhren, Brokkoli, Champignons), Dessert Aa C G I / KH 63,8
DO 11.08.	<b>Kichererbsen-Gemüseintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Baguette, Bellagensalat, Dessert A Aa Ab C G I J L (1,6,10)	<b>Ballkanröllchen</b> <input type="checkbox"/> mit Salsa Dip, Gemüserels, Bellagensalat, Dessert A Aa C G I J L (1,2,4,6,10)	<b>Gemüse-Gratin</b> <input type="checkbox"/> „italienische Art“ mit Tomatensauce, Bellagensalat, Dessert A Aa C F G I J L (1,6,10)	<b>Entenbrust</b> ★ <input type="checkbox"/> (geschnitten) in Rotweil-Balsamicosauce, Fingermöhren, Kartoffelklöße, Dessert A Aa C G I	<b>Fischfiletstreifen</b> <input type="checkbox"/> „im Backteig“ mit Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln, Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C D G I J / KH 62,5 (5,6)	<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>Schweine-Geschnetzeltes</b> <input type="checkbox"/> in Rahmsauce mit Champignons, Spiralnudeln Aa F G I / KH 70,4	<b>Kalbfleischbällchen</b> <input type="checkbox"/> in Rahmsauce mit buntem Gemüse, Kartoffelpüree Aa C G I J / KH 63,9
FR 12.08.	<b>Gemüsepfanne</b> <input type="checkbox"/> mit veganem Hack, Zartweizen und Salsa Dip, Dessert A Aa Ac F (2,4,6)	<b>Seelachsfilet</b> <input type="checkbox"/> (gebacken) mit Remoulade, Kartoffelsalat in Essig und Öl, Bellagensalat, Dessert A Aa C D G I J L (1,4,6,10)	<b>Currywurst</b> <input type="checkbox"/> mit Currygewürzsauce, Kartoffelsalat mit Essig und Öl, Dessert I (2,4,6,7)	<b>Bunter Fischtopf</b> <input type="checkbox"/> Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln, Dessert A Aa D G I J / KH 46,0	<b>Frankfurter Rippchen</b> <input type="checkbox"/> mit Sauerkraut, Zwiebelpüree, Senf, Dessert G I J / KH 44,3 (3)	<b>Heringsfilet</b> <input type="checkbox"/> pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken, Salzkartoffeln (extra verpackt) C D G J / KH 53,0 (5,6)	<b>Jägersgulasch</b> ★ <input type="checkbox"/> (Schwein) mit Kräutern und Champignons, Kartoffelklöße, Selleriesalat mit saurer Sahne Aa G I / KH 93,4	<b>Hähnchencurry</b> <input type="checkbox"/> mit Gemüsestreifen, Basmatireis Aa F G I / KH 64,8
SA 13.08.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3 <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>Möhreneintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Fleischwürstchen, Kartoffeln und Gartenkräutern, Dessert Aa G I J / KH 33,6 (2,3,4)
SO 14.08.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot EXTRA MENÜ und MENÜ 1-3 <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	----> <input type="checkbox"/>	<b>Krustenbraten</b> ★ <input type="checkbox"/> in deftiger Sauce, Thüringer Klöße, Eisbergsalat/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 (6)	<b>Geflügel-Hackbraten</b> ★ <input type="checkbox"/> mit Sauce, Erbsengemüse, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I J / KH 70,8 (6)	<b>Rahmgulasch</b> <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 €

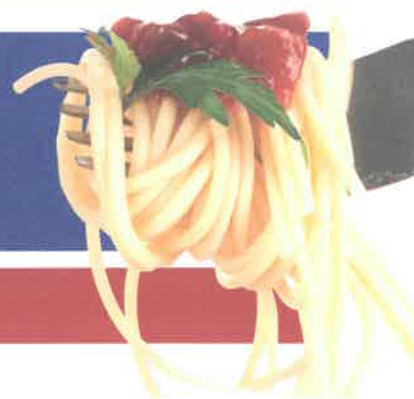
MO DI MI DO FR SA SO

(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



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