



# EINFACH LECKER

## MENÜ 4 (FLEISCHLOS)

9,80 € (grün)

## KALTMENÜ

9,00 €

MO 25.09.	<b>Gemüseplatte</b> „Gärtnerin“ verschiedene Gemüse überzogen mit Sauce Hollandaise, Kartoffeln, Dessert Aa C G I / KH 57,0 (6)	<input type="checkbox"/>	<b>Partyfrikadellen</b> <input type="checkbox"/> mit Kartoffelsalat, Senf, dazu 1 Brötchen Aa C J / KH 68,2 (2,4)
DI 26.09.	<b>Brokkoli-Möhren-Reispfanne</b> mit Vollkornreis, geröstete Mandeln, Schnittlauchsauce, Dessert Aa F G Ha I / KH 59,4	<input type="checkbox"/>	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> <input type="checkbox"/> mit Nudelsalat Aa C G J / KH 69,2 (2)
MI 27.09.	<b>Vegetarische Gemüsesuppe</b> mit Kartoffeln, dazu 1 Brötchen, Dessert Aa F I / KH 58,1 (6)	<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzwälder Quarkpokal</b> <input type="checkbox"/> mit Vanillequark, Sauerkirschen und Schokostreuseln G / KH 89,9
DO 28.09.	<b>Gemüsefrikadelle</b> mit Rahmsauce, Salzkartoffeln, gemischter Salat/Dressing Aa C G I J / KH 88,8 (6)	<input type="checkbox"/>	<b>Wiener Würstchen</b> <input type="checkbox"/> mit Nudelsalat und Ketchup Aa C I / KH 52,1 (3,6,7)
FR 29.09.	<b>Nudelaufbau</b> Spiralnudeln in feiner Spinat-Käse-Sauce, überbacken mit Gouda, Dessert Aa G I / KH 80,9 (1,2)	<input type="checkbox"/>	<b>Bunter Eiersalat</b> <input type="checkbox"/> mit gekochtem Schinken, dazu 1 Brötchen und Butter Aa C G J / KH 43,9

### 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 25.09.	<b>Salat „Athen“</b> <input type="checkbox"/> Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, Balsamico-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G I J / KH 53,2	<input type="checkbox"/>
DI 26.09.	<b>Salat „Athen“</b> <input type="checkbox"/> Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, Balsamico-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G I J / KH 53,2	<input type="checkbox"/>
MI 27.09.	<b>Salat „Athen“</b> <input type="checkbox"/> Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, Balsamico-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G I J / KH 53,2	<input type="checkbox"/>
DO 28.09.	<b>Salat „Athen“</b> <input type="checkbox"/> Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, Balsamico-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G I J / KH 53,2	<input type="checkbox"/>
FR 29.09.	<b>Salat „Athen“</b> <input type="checkbox"/> Fetawürfel und schwarze Oliven auf frischen Salaten der Saison, Balsamico-Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G I J / KH 53,2	<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



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

## MENÜKARTE

**KW 39 | 25.09. - 01.10.2023**

Lecker und frisch  
für Sie auf den Tisch!





# IHRE MENÜAUSWAHL - KÖSTLICHES FÜR ZUHAUSE - KULINARISCHER GENUSS

	ALLERLEI	GUT BÜRGERLICH	VEGETARISCH	GOURMET	EXTRA MENÜ	MENÜ 1	MENÜ 2	MENÜ 3
	9,90 €	9,90 €	9,90 €	12,15 €	11,45 € (gelb)	9,00 € (silber)	9,80 € (rot)	9,80 € (schwarz)
MO 25.09.	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> <input type="checkbox"/> mit Rosmarinjus, Ratatouillegemüse, Westernkartoffeln, Dessert Aa G	<b>Fleischklöße „Jäger Art“</b> <input type="checkbox"/> mit Leipziger Allerlei, Kartoffeln, Dessert Aa C G J (2,6)	<b>Spinat-Gnocchi</b> <input type="checkbox"/> mit Tomaten in Sahnesauce, Tomatensalat, Dessert Aa C G (2)	<b>Schlemmerfilet</b> <input type="checkbox"/> (Alaska-Seelachs) mit Spinat-Käse-Auflage, Gemüse mix, Rahmkartoffeln, Dessert Aa D G I / 37,0	<b>Schnitzel</b> <input type="checkbox"/> „Valdostana“ mit Schinken, Hackfleischsauce und Käse überbacken, Makkaroni, gemischter Salat/Dressing, Dessert Aa F G I / KH 111,5 (1,2)	<b>Schwäbischer Suppentopf</b> <input type="checkbox"/> mit Spätzle, Fleischbällchen und Eierstich Aa C G I J / KH 35,9	<b>Brühpolsische</b> <input type="checkbox"/> auf Wirsinggemüse, Kartoffelpüree, dazu Senf Aa G I J / KH 46,1	<b>Hähnchenpfanne „Pusta“</b> <input type="checkbox"/> mit Tomaten- und Paprikawürfeln, Butterreis Aa F I / KH 72,0
DI 26.09.	<b>Grießbrei</b> <input type="checkbox"/> mit heißen Früchten, Bauernsalat, Marmorkuchen Aa C G (2,9)	<b>Kartoffelaufbau</b> <input type="checkbox"/> mit Blumenkohl & Brokkoli in Sahnesauce, Bauernsalat, Dessert G (1,2,9)	<b>Soja-geschnetzeltes</b> <input type="checkbox"/> mit Sombroergemüse & Reis, Dessert Aa D G I (2,6)	<b>2 saftige Kohlrouladen</b> <input type="checkbox"/> (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert A F I	<b>Bayrischer Leberkäs</b> <input type="checkbox"/> auf Sauerkraut mit Speck, Zwiebelpüree, dazu süßer Senf, Dessert G I J / KH 37,0 (2,3)	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <input type="checkbox"/> mit Champignonrahmsauce, Spiralnudeln, Dessert Aa G I / KH 73,9	<b>Paprikaschnitzel</b> <input type="checkbox"/> mit pikanter Sauce, Salzkartoffeln, dazu Partysalat Aa C G I J / KH 73,9 (2,4,6)	<b>Geflügelbratwurst</b> <input type="checkbox"/> mit Sauce, Sauerkraut, Kartoffelpüree, dazu Senf Aa G I J / KH 45,4 (2,7)
MI 27.09.	<b>Süßkartoffel-Erdnüsseintopf</b> <input type="checkbox"/> mit roten Linsen, Brötchen, grüner Bohnensalat, Bohnensalat, Dessert Aa Ab E	<b>Schweinegulasch „Szegediner Art“</b> <input type="checkbox"/> mit Erbsen und Möhren, Semmelknödel, Dessert Aa C G (2,6)	<b>Pasta a la Norma</b> <input type="checkbox"/> mit Rucola und veganem Parmesan, grüner Bohnensalat, Dessert Aa, Ha	<b>Schlemmerfilet</b> <input type="checkbox"/> (Alaska-Seelachs) mit Spinat-Käse-Auflage, Gemüse mix, Rahmkartoffeln, Dessert Aa D G I / 37,0	<b>Schweinefilet</b> <input type="checkbox"/> in Pfefferrahmsauce, Brokkoli, Minikartoffeln, Dessert Aa F G I / KH 57,1 (6)	<b>Wiener Würstchen</b> <input type="checkbox"/> mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert Aa G I J / KH 59,7 (2,6)	<b>Hähnchenschnitzel</b> <input type="checkbox"/> (paniert) mit Geflügelsauce, Blumenkohl, Salzkartoffeln Aa G I / KH 72,8 (6)	<b>Rinderleberragout</b> <input type="checkbox"/> in Apfel-Zwiebel-Sauce, Kartoffelpüree, Dessert Aa G I / KH 38,7
DO 28.09.	<b>Erbseintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Wiener Würstchen, dazu Brötchen, Bellagensalat, Dessert Aa Ab C G I J L (1,2,6,7,10)	<b>Schweinebraten</b> <input type="checkbox"/> mit Kümmeljus, Sauerkraut, Kartoffelpüree, Dessert G J (1,2,6,7)	<b>Spaghetti</b> <input type="checkbox"/> mit Tomatenpesto, Bellagensalat, Dessert Aa C G Ha I J L (1,6)	<b>2 saftige Kohlrouladen</b> <input type="checkbox"/> (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert A F I	<b>Forelle „Müllerin“</b> <input type="checkbox"/> mit Salzkartoffeln, Butter, gemischter Salat/Dressing, Dessert Aa C D G J / KH 50,4 (6)	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b> <input type="checkbox"/> mit verschiedenem Gemüse und Kartoffelwürfeln, dazu 1 Brötchen, Dessert Aa I / KH 83,7	<b>Puten-Geschnetzeltes</b> <input type="checkbox"/> mit Champignons, dazu Butterreis, Dessert Aa G I / KH 65,8	<b>Kleine Hefeklöße</b> <input type="checkbox"/> (natur) mit warmen Pflaumenkompott Aa C G / KH 92,2
FR 29.09.	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <input type="checkbox"/> in Knusperpanade mit Curry-Mangosauce, Brokkoli, Basmatireis, Dessert Aa G (6)	<b>Pikantes Wurstgulasch</b> <input type="checkbox"/> mit Paprika, Nudeln, Rote-Bete-Salat, Dessert Aa F G J (2,4,6,7)	<b>Bunter Gemüseeintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Graupen, dazu Brötchen, Rote-Bete-Salat, Dessert Aa Ab Ac G (4)	<b>Schlemmerfilet</b> <input type="checkbox"/> (Alaska-Seelachs) mit Spinat-Käse-Auflage, Gemüse mix, Rahmkartoffeln, Dessert Aa D G I / 37,0	<b>Tafelspitz</b> <input type="checkbox"/> mit Apfel-Meerrettichsauce, Leipziger Allerlei, Salzkartoffeln, Dessert Aa C F G I L / KH 41,8 (3,6)	<b>Geflügelhacksteak</b> <input type="checkbox"/> mit Tomatensauce und Spiralnudeln Aa C G I J / KH 96,8	<b>Partyfrikadellen</b> <input type="checkbox"/> in würziger Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree Aa C G I J / KH 62,4	<b>Seelachsfilet</b> <input type="checkbox"/> (natur) mit Gemüse-Sahnesauce, Kartoffeln, dazu Bohnensalat Aa D G I / KH 57,9 (5,6)
SA 30.09.	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>Schweinesteak</b> <input type="checkbox"/> mit Speck, Zwiebeln und Käse überbacken, Salzkartoffeln, gemischter Salat/Dressing, Dessert Aa C G J / KH 44,6 (1,2,3,6)	<b>Gemüse-Spätzlepfanne</b> <input type="checkbox"/> mit Schnittlauchsauce, Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C G I J / KH 66,5	<b>Serbischer Bohneneintopf</b> <input type="checkbox"/> mit Rauchfleischwürfeln, Speck und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert Aa F I / KH 84,6 (3)	<b>Wirsingroulade</b> <input type="checkbox"/> mit Hackfleischfüllung, Speck-Zwiebelsauce, Salzkartoffeln, Dessert Aa C G I J / KH 52,3 (3,6)
SO 01.10.	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>Sauerbraten</b> <input type="checkbox"/> (vom Jungbullen) in deftiger Sauce, Erbsengemüse, Schupfnudeln, Dessert Aa F G I / KH 107,3	<b>Blumenkohl-Auflauf</b> <input type="checkbox"/> mit Salzkartoffeln, Dessert Aa G I / KH 68,4 (6)	<b>Schweine-Rahmgulasch</b> <input type="checkbox"/> mit Makkaroni, Dessert Aa F G I / KH 67,5	<b>Rinderfrikadelle</b> <input type="checkbox"/> mit Champignon-Sauce, Rosenkohl, Salzkartoffeln, Dessert Aa G I L / KH 45,3 (3,6)

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 €

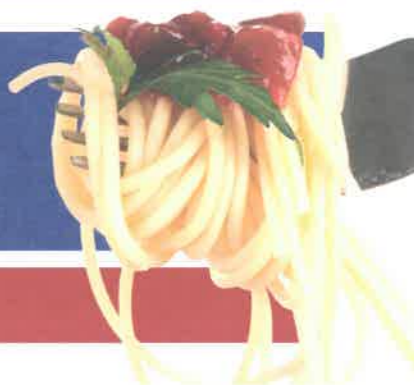
MO DI MI DO FR SA SO

(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.