

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 27.11.	Fleischkäse <input type="checkbox"/> mit Zwiebelsauce, Bohnengemüse, Kartoffelpüree, Dessert F G (1,2,6)	Rote Bete Farfalle <input type="checkbox"/> mit Rucola und Walnuss, Dessert Aa Ad G H Hc I J	Gemüse-Knusper-Ringel <input type="checkbox"/> mit Ratatouillegemüse, Rosmarinkartoffeln, Dessert Aa G I	Geflügelleber ★ <input type="checkbox"/> (gebraten) in Apfel-Zwiebel-Sauce, Rotkohl, Kartoffeln, Dessert A F I / KH 53,0	Rinderroulade ★ <input type="checkbox"/> mit deftiger Sauce, Rotkohl, 2 Thüringer Klöße, Dessert Aa I J / KH 64,8 (4)	Grünkohleintopf <input type="checkbox"/> mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben, dazu 1 Brötchen Aa I J / KH 56,6 (2,3)	Schinkenomelette <input type="checkbox"/> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln Aa C G I / KH 53,2 (6)	Chinapfanne ★ <input type="checkbox"/> Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurem Gemüse, Basmatireis, Dessert F I / KH 74,0
DI 28.11.	Spaghetti <input type="checkbox"/> mit Bolognesesauce (Schwein), Waldorfsalat, Zitronenkuchen Aa Ac C G H Hc I J L (1,6)	Kürbis-cremesuppe <input type="checkbox"/> mit Mehrkornbaguette, Waldorfsalat, Zitronenkuchen Aa Ab Ac Ad C G I J K (1,6)	Couscous-Champignonpfanne <input type="checkbox"/> mit Joghurt Dip, Waldorfsalat, Zitronenkuchen Aa C G H I J L (1,6)	Kräuter-Seelachsfilet <input type="checkbox"/> in Kräutermarinade, dazu rustikales Frühlingsgemüse, Salzkartoffeln, Dessert D / KH 38,0	Schnitzel <input type="checkbox"/> mit Schmandsauce und Gouda überbacken, Minikartoffeln, dazu Karotten-Weißkohlsalat, Dessert Aa C F G I J / KH 93,7 (1,2,6)	Bratwürstchen <input type="checkbox"/> auf Mischgemüse, Kartoffelpüree Aa C G I J / KH 60,0 (2,7)	Hähnchen „Cordon Bleu“ <input type="checkbox"/> mit Schinken und Käse gefüllt, Brokkoli und Salzkartoffeln Aa F G I / KH 65,3 (6)	Schweinegulasch <input type="checkbox"/> mit Rahmsauce, Spiralnudeln, dazu Karotten-Weißkohlsalat Aa F G I / KH 80,3 (2,4)
MI 29.11.	Putengulasch <input type="checkbox"/> in Champignon-Tomaten-Pfeffersauce, dazu Romanomix, grüne Bandnudeln, Dessert Aa G (6)	Tiroler Hirtenmakkaroni <input type="checkbox"/> (Schwein/Rind) dazu Bellagensalat, Dessert Aa C G I J L (1,2,6,7)	Kichererbsen-Curry <input type="checkbox"/> mit Basmatireis, Bellagensalat, Dessert C G I J L (1,6)	Geflügelleber ★ <input type="checkbox"/> (gebraten) in Apfel-Zwiebel-Sauce, Rotkohl, Kartoffeln, Dessert A F I / KH 53,0	Schlemmerfilet <input type="checkbox"/> „italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomate-Zwiebeln und Sauerrahm, Salzkartoffeln, dazu Eisbergsalat/ Dressing, Dessert Aa C D G J / KH 54,7 (5,6)	Pichelsteiner-Gemüsetopf <input type="checkbox"/> mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse Aa F I / KH 35,3	Kasselerbraten <input type="checkbox"/> mit Sauce, Scheibenkarotten, Salzkartoffeln Aa F G I / KH 42,7 (3,6)	Frikadelle <input type="checkbox"/> mit Rahmchampignons, Butterspätzle, dazu Eisbergsalat/Dressing Aa C F G I J / KH 71,1
DO 30.11.	Kaiserschmarrn <input type="checkbox"/> mit Vanillesauce, Wachsbrochbohnsensalat, Dessert Aa C G	Kibbelinge im Backteig <input type="checkbox"/> mit Remouladensauce, Kartoffelspalten & Erbsen, Dessert Aa C D G J (1,4,6)	Penne <input type="checkbox"/> mit Sojabolognese, Wachsbrochbohnsensalat, Dessert Aa F G	Kräuter-Seelachsfilet <input type="checkbox"/> in Kräutermarinade, dazu rustikales Frühlingsgemüse, Salzkartoffeln, Dessert D / KH 38,0	Gegrillte Haxe ★ <input type="checkbox"/> (extra verpackt) mit Sauerkraut & Kartoffelpüree, dazu Senf, Dessert Aa G I J / KH 47,3 (3)	Curry-bockwürstchen <input type="checkbox"/> mit Curryketchupsauce, Kartoffelpüree, Dessert Aa G I / KH 58,2 (2)	Geflügelhack-Bällchen <input type="checkbox"/> mit Rahmsauce, Leipziger Allerlei, Butterreis, Dessert Aa C F G I J / KH 74,3	Gekochtes Rindfleisch <input type="checkbox"/> mit Apfel-Meerrettichsauce, Bouillonkartoffeln Aa G I / KH 44,3 (6)
FR 01.12.	Hackfleisch-Laucheintopf <input type="checkbox"/> mit Brötchen, Bellagensalat, Apfelkompott Aa Ab C G I J L (1,6)	Nürnberger Rostbratwürstchen <input type="checkbox"/> mit Jus, Sauerkraut, Kartoffelpüree, Senf, Apfelkompott F G J (1,2,6)	Thaicurry <input type="checkbox"/> mit Tofu und Bohnen, Basmatireis, Bellagensalat, Apfelkompott C F G H Hd I J L (1,2,6)	Geflügelleber ★ <input type="checkbox"/> (gebraten) in Apfel-Zwiebel-Sauce, Rotkohl, Kartoffeln, Dessert A F I / KH 53,0	Thüringer Rostbrätel <input type="checkbox"/> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, Bratkartoffeln, dazu gemischter Salat/Dressing, Dessert Ac C G I J L / KH 64,8 (6)	Gefüllte Paprikaschote ★ <input type="checkbox"/> mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis Aa C F I / KH 73,1	Lachswürfel <input type="checkbox"/> in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln Aa D G I / KH 64,5 (5)	Schweinerückenbraten <input type="checkbox"/> mit Sauce, Karotten-Brokkoli-Gemüse, Salzkartoffeln Aa G I J / KH 61,8 (6)
SA 02.12.	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"/>	Geflügelroulade <input type="checkbox"/> „Hausfrauen Art“ Geflügelsauce, Butterreis & Leipziger Allerlei, Dessert Aa F G I J / KH 72,9	Ratatouillegemüse <input type="checkbox"/> „mediterran“ mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat/Dressing, Dessert Aa C F G I J / KH 86,4 10,80 €	Putenfrikassee <input type="checkbox"/> in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, Gemüserais, Dessert Aa F G I / KH 67,6	Möhreneintopf <input type="checkbox"/> mit Fleischwürstchen, Kartoffeln und Gartenkräutern, Dessert Aa F G I J / KH 43,5 (2,6)
SO 03.12.	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"/>	Schweinefilet „Westmoreland“ <input type="checkbox"/> mit Mixed-Pickle-Sauce, Erbsengemüse, Kartoffeln, Dessert Aa I / KH 64,6 (6)	Gemüse-Maultaschen <input type="checkbox"/> in Kräuterrahmsauce, Dessert Aa C G I / KH 71,2 10,80 €	Kasselerrücken <input type="checkbox"/> mit Sauce, Rotkohlgemüse, Thüringer Klöße, Dessert Aa G I / KH 60,8 (3,4)	Schweinebraten <input type="checkbox"/> in deftiger Sauce, Rotkohlgemüse, Thüringer Klöße, Dessert Aa G I / KH 68,1 (4)

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.

EINFACH LECKER

	MENÜ 4 (FLEISCHLOS)	KALTMENÜ
	9,80 € (grün)	9,00 €
MO 27.11.	Kartoffelpuffer  dazu fruchtiger Apfelmus L / KH 85,9	Schweineschnitzel <input type="checkbox"/> (paniert) mit Kartoffelsalat, Salatgarnitur, Senf Aa C G J / KH 48,5 (2,4)
DI 28.11.	Frühlingsrolle  mit süß/saurer Sauce, Vollkornreis, dazu Karotten-Weißkohlsalat	Heringsalat  mit roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln, Gurken, dazu 1 Brötchen und Butter Aa C D G I J / KH 51,3 (5)
MI 29.11.	Milchreis  mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail	Hausmacher Fleischsalat <input type="checkbox"/> mit 2 halben Eiern, dazu 1 Brötchen und Butter A C G J / KH 39,6
DO 30.11.	Eieromelette  mit Rahmspinat, Salzkartoffeln, Dessert	Fruchtpokal <input type="checkbox"/> „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraseln und Bircher Müsli Aa G Ha Hb / KH 128,4
FR 01.12.	Kartoffeltaschen „Toskana“  gefüllt mit Tomate, Frischkäse und Mozzarella, dazu Brokkoli und Basilikum-Sahnesauce	Krabbencocktail  mit Champignons, Spargel, dazu 1 Brötchen und Butter Aa B C G J / KH 48,5 (2)

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 27.11.	Winterzeit bis 31.03.2024 <input type="checkbox"/>
DI 28.11.	„Chicken-Run“ <input type="checkbox"/> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, Sauerrahm- Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G I J / KH 51,5 (9)
MI 29.11.	Winterzeit bis 31.03.2024 <input type="checkbox"/>
DO 30.11.	„Chicken-Run“ <input type="checkbox"/> Hähnchen-Nuggets auf frischen Salaten der Saison, Sauerrahm- Dressing, dazu 1 Brötchen Aa C G I J / KH 51,5 (9)
FR 01.12.	Winterzeit bis 31.03.2024 <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!



MENÜKARTE

KW 48 | 27.11. - 03.12.2023

Lecker und frisch
 für Sie auf den Tisch!

