



Einfach lecker

	DESSERT	KALTMENÜ
	1,25 €	11,10 €
MO 14.09.	Erdbeerjoghurt ML ☐	Putensteak mit Kartoffelsalat mit Mayonnäse und Garnitur G EI ML SL SF ☐
DI 15.09.	Mandarinenquark ML ☐	Hähnchendöner mit Zaziki und Krautsalat, dazu Fladenbrot G GL1 ML SL SF SE (3) ☐
MI 16.09.	Birnenkompott ☐	Nudelsalat mit Mayonnäse, Kochschinkenstreifen und Garnitur S GL1 EI ML SL ☐
DO 17.09.	Schokopudding ML ☐	Birnen-Milchreis mit Zucker & Zimt und Mandelgarnitur ML NU1 ☐
FR 18.09.	Aprikosen-Mango Joghurt ML ☐	Harzer Bauernsalat mit Mayonnäse, Kartoffeln, Gurke, Ei und Fleischwurst S EI ML SL SF ☐

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
	11,10 €
MO 14.09.	Mexikanischer Salat Blattsalat, Paprika, Mals, Kidneybohnen, dazu Italien-Dressing EI ML SL SF ☐
DI 15.09.	Byzantinischer Salat Eisbergsalat, Tomate, Käse, Schinken, Orangen, Ananas, dazu Joghurt-Kräuterdressing S EI ML SL SF ☐
MI 16.09.	Chinesischer Salat Gemischter Salat mit Sojasprossen, Chicken-Nuggets, dazu Asia-Dressing G GL1 EI ML SF SL SO ☐
DO 17.09.	„Schopskasalat“ Paprika, Tomate, Gurke, Hirtenkäse, dazu Balsamico-Dressing ML SF SL (1,2) ☐
FR 18.09.	Fitnesssteller Sellerie, Möhren, gemischter Salat, Weißkraut, Kartoffelsalat, Ei, dazu French-Dressing GL1 EI ML SF SL ☐

Zeichenerklärung:

- ★ = sehr beliebt
- 🌿 = vegetarisch
- 🐟 = Fischgericht

Zusatzstoffkennzeichnung

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 gewachst
- 8 mit Phosphat
- 9 mit Süßungsmittel/n
- 10 enthält eine Phenylalaninquelle
- 11 koffeinhaltig
- 60 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel/n

Allergenkennzeichnung

Glutenhaltiges Getreide (GL)

- GL1 Weizen
- GL2 Roggen
- GL3 Gerste
- GL4 Hafer
- GL5 Dinkel

Schalenfrüchte (NU)

- NU1 Mandeln
- NU2 Haselnüsse
- NU3 Walnüsse
- NU4 Cashewnüsse
- NU5 Pecannüsse
- NU6 Paranüsse
- NU7 Pistazien
- NU8 Macadamianüsse

Ei und Eierzeugnisse

Erdnüsse

Fisch

Krebstiere

Milch (Laktose)

Sesamsamen

Senf

Sellerie

Soja(bohnen)

Schwefeldioxid und Sulphite

Speisenkennzeichnung

Fisch

Geflügel

Lamm

Rind

Schwein

Wild

Bitte geben Sie Ihre Bestellung für die KW 38 bis Freitag, den 04.09.2026 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 255
38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 480 79 37
E-Mail: ear@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de

Essen auf Rädern

Frisch gekocht zu Hause genießen!

Bestell-Hotline

0531 -
480 79 37



Menükarte

KW 38 | 14.09. - 20.09.2026

Lecker und frisch
für Sie auf den Tisch!





Ihre Menüauswahl – Köstliches für Zuhause – Kulinarischer Genuss

	STUDIERENDENWERK Ostniedersachsen MENSA 1	STUDIERENDENWERK Ostniedersachsen MENSA 2	STUDIERENDENWERK Ostniedersachsen MENSA 3	GOURMET	LEICHTE KOST	EINTOPF	VEGETARISCH	KLASSIKER
	11,50 €	11,50 €	11,50 €	13,85 €	11,50 €	10,85 €	11,80 €	12,20 €
MO 14.09.	Geschmorte Zucchini-pasta mit Sauce von getrockneten Tomaten, dazu Feldsalat, Schokoladencreme GL GL1 ML	Gebratene Hähnchenkeule mit Rosmarinjus, Ratatouille und Kartoffelspalten, Schokoladencreme G GL GL1 ML (1,3)	Blumenkohl-Bratzen im Backteig mit Sauce Hollandaise, Kartoffeln, dazu Feldsalat, Schokoladencreme GL GL1 EI ML SL (3)	Seelachsfilet „mediterran“ In einer mediterranen Tomatensauce, Grill-Gemüse, Kartoffelwürfel, Dessert F	Kräuterrührei mit Rahmspinat und Kartoffeln EI ML	Kartoffelsuppe mit Würstchenscheiben, dazu ein Fruchtjoghurt S GL1 GL2 ML SL (1)	Buntes Gemüse In einer Kräutersauce mit Reis, dazu ein Fruchtjoghurt GL1 ML (1)	Kasselerbraten mit Sauce, Rosenkohl und Kartoffeln S GL1 EI ML (1,3)
DI 15.09.	Linseneintopf mit Kasselerreinlage dazu 1 Brötchen, Tomatensalat, Erdbeerjoghurt S GL GL1 GL3 ML SL (2,3)	Hähnchen-schnitzel mit Rahmsauce, Erbsen & Möhren und Kartoffeln, dazu Tomatensalat, Erdbeerjoghurt G GL GL1 ML (2,3)	Eierpfannkuchen mit Apfelmus, dazu Tomatensalat, Erdbeerjoghurt GL GL1 EI ML (2)	Bauernfrikadelle vom Schwein und Rind in Zwiebelsauce, an Wirsinggemüse und Stampfkartoffeln, Dessert S R GL GL1 EI ML SF	Spirellis mit Sauce Bolognese, dazu Obst S GL1 SL (1)	Graupeneintopf mit buntem Gemüse und Kasselerfleischneilage S GL1 GL2 ML SL (1)	Gemüse-Köttbullar mit cremiger Pilzsauce und Kartoffelpüree, dazu Obst GL1 ML SL SO	Gefüllte Paprikaschote mit dunkler Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Obst S GL1 EI ML (1)
MI 16.09.	Seelachs in Eihülle mit Dijon-Senfsauce, Romanesco und Kartoffeln, Kirschkvarkspelse F GL GL1 EI ML SF (1)	Lasagne vom Schwein mit Tomatensauce, dazu Rucola, Kirschkvarkspelse S GL GL1 ML SL (1)	Sojageschnetzeltes „Züricher Art“ mit Penne Rigatte, dazu Krautsalat, Kirschkvarkspelse GL GL1 ML SO (3)	Seelachsfilet „mediterran“ In einer mediterranen Tomatensauce, Grill-Gemüse, Kartoffelwürfel, Dessert F	Hähnchenbrust mit einer mediterranen Sauce und Reis, dazu Gurkensalat G GL1 ML SL	Weißkohleintopf mit Fleischneilage, dazu ein Mini-Brötchen S GL1 GL2 ML SL (1)	Eierkuchen dazu Apfelmus GL1 ML (3)	Frikadelle mit Bratensauce, Bohnengemüse und Kartoffeln S GL1 ML (1,4)
DO 17.09.	Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ mit Kaisergemüse und Spätzle, Karamellpudding mit Sahnehaube S GL GL1 EI ML	Brokkolinuggets mit Kartoffelstampf, dazu Kräuterschmand, Feldsalat, Karamellpudding mit Sahnehaube GL GL1 GL3 EI ML SO (3)	Champignons In Kräuter-Soja-Creme mit Kartoffeln, Balkansalat, Karamellpudding mit Sahnehaube ML SO (2,3,6)	Bauernfrikadelle vom Schwein und Rind in Zwiebelsauce, an Wirsinggemüse und Stampfkartoffeln, Dessert S R GL GL1 EI ML SF	Alaska-Seelachsfilet mit einer Zitronenrahmsauce und Kartoffeln, dazu Möhrensalat F GL1 ML (1,2,9)	Pürierte Erbsensuppe mit Speckwürfel, dazu ein Möhrensalat S SL (2,9)	Spirellis mit Tomaten-Kräutersauce, dazu ein Möhrensalat GL1 ML (1,2,4,9)	Grütwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln S GL1 GL3
FR 18.09.	Schweine-Gyros mit Zaziki, Djuvecrels, dazu Krautsalat, Cremepudding mit Vanillegeschmack und Schokoraspel S ML	Indisches Linsen-Dal mit Gerstli, dazu Krautsalat, Cremepudding mit Vanillegeschmack GL GL3 GL4 ML SE	Blumenkohl-cremesuppe mit Brötchen, dazu Krautsalat, Cremepudding mit Vanillegeschmack GL GL1 GL3 ML	Seelachsfilet „mediterran“ In einer mediterranen Tomatensauce, Grill-Gemüse, Kartoffelwürfel, Dessert F	Königsberger Klopse In Kapernsauce mit Kartoffeln, dazu Rote Bete S GL1 ML (1,2,9)	Reissuppe mit Gemüse und Geflügelkloßchen, dazu eine Scheibe Mischbrot G GL1 GL2 SL	Blumenkohl-Brokkolipfanne In einer Hollandaisesauce mit Kartoffeln, dazu Rote Bete GL1 EI ML (2,9)	Schweineroulade mit einer Rahmsauce, Gemüsemix (Möhre, Bohnen, Schwarzwurzel, Staudensellerie) und Kartoffeln S GL1 ML (1,4)
SA 19.09.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, LEICHTE KOST, EINTOPF und DESSERT	----	----	Kasseler Braten In Bratensaft, Sauerkraut, Kartoffelpüree, Dessert ML SL S	Geflügelfleisch-bällchen In Tomatensauce mit Paprika und Mals, Kartoffeln G GL1 KR (1)	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel und Rindfleischneilage, dazu eine Scheibe Brot R GL1 GL2 ML SL	Nachtsch Buttermilch Rhabarber-Vanille ML 1,25 €	
SO 20.09.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, LEICHTE KOST, DESSERT und KLASSIKER	----	----	Ente asiatisch In pikanter süß-saurer Sauce mit Thai-Reis, Dessert G SO	Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Spätzle, dazu Obst G GL1 SF (1)		Nachtsch Quarkdessert Kirsche ML 1,25 €	Hackbraten mit Bratensauce, Blumenkohl-gemüse und Kartoffeln S GL1 EI ML (1,4)

Austiefungs-zuschlag
An Wochenenden und Feiertagen
1,50 € pro Menü

Kleiner gemischter Salat: 3,50 €
MO DI MI DO FR

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(Nur in Verbindung mit einer Menübestellung)



Stück Kuchen: 3,50 €
MO DI MI DO FR SA SO

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

(Nur in Verbindung mit einer Menübestellung)



Wir garantieren Ihnen:

zuverlässige Anlieferung an 364 Tagen im Jahr: Heiß-
auslieferung 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.