



Einfach lecker

	DESSERT	KALTMENÜ
	1,25 €	11,10 €
MO 19.10.	Joghurt Dessert ML ☐	Hirtenrolle Hack vom Schwein mit Frischkäsefüllung, Specksalat und Garnitur S GL1 EI ML SL SO ☐
DI 20.10.	Grießpudding GL1 ML ☐	Hähnchenbrust dazu Kartoffelsalat mit Mayonnäse und Garnitur G EI ML SL SO ☐
MI 21.10.	Pfirsichkompott ☐	Nudelsalat mit Mayonnäse, Räucherlachs und Garnitur F GL1 EI ML SL SF SO (3) ☐
DO 22.10.	Vanille-Quark- Dessert ML ☐	Schweineschnitzel ☐ mit Kartoffelsalat in Mayonnäse und Garnitur S GL1 EI ML ☐
FR 23.10.	Buttermilch- „Gartenfrucht“ ML ☐	Bunter Kartoffelsalat ☐ mit Essig und Öl, Würstchenscheiben und Garnitur S GL1 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 19.10.	Salat „Palermo“ ☐ Eisbergsalat, Orangenspalten, Rohschinkenstreifen, dazu American-Dressing S EI ML SF SL ☐
DI 20.10.	Salat „Princess“ ☐ Gemischter Salat mit Schinken- Spargel-Röllchen, dazu Honig-Senf dressing S EI ML SL SF ☐
MI 21.10.	Salat „Fagioli“ ☐ Thunfisch, rote Zwiebeln, Kidneybohnen, dazu American-Dressing F EI ML SL SF ☐
DO 22.10.	„Chefsalat“ ☐ Blattsalat, Käse, Ei, Kochschinkenstreifen, dazu French-Dressing S EI ML SL SF ☐
FR 23.10.	Salat „Roma“ ☐ Eisberg-und Friseesalat, Mozzarella, Tomate, dazu Joghurt-Kräuter dressing EI ML SL SF ☐

Bitte geben Sie Ihre Bestellung für die KW 43 bis Freitag, den 09.10.2026 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

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

Eier und Eierzeugnisse

Erdnüsse

Fisch

Krebstiere

Milch (Laktose)

Sesamsamen

Senf

Sellerie

Soja(bohnen)

Schwefeldioxid und Sulphite

Speisenkennzeichnung

Fisch

Geflügel

Lamm

Rind

Schwein

Wild

Essen auf Rädern

Frisch gekocht zu Hause genießen!

**Bestell-
Hotline**

**0531 -
480 79 37**



Menükarte

KW 43 | 19.10. - 25.10.2026

Lecker und frisch
für Sie auf den Tisch!



Saarbrückener Straße 255
38116 Braunschweig
Tel.: 0531 - 480 79 37
E-Mail: ear@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de



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 19.10.	Geschmorte Zucchini-pasta  mit Sauce von getrockneten Tomaten, dazu Feldsalat, Schokoladencreme GL GL1 ML	Hähnchengyros  mit Kartoffelspalten, dazu Zaziki, Krautsalat, Schokoladencreme G GL GL1 EI ML	Blumenkohl- rößchen im Backteig  mit Sauce Hollandaise, Kartoffeln, dazu Feldsalat, Schokoladencreme GL GL1 EI ML SL (3)	Geflügelleber ★  (gebraten) in Apfel-Zwiebel-Sauce, Rotkohl, Kartoffeln, Dessert G GL SO SL	Geflügel- schlemmerpfanne  mit Reis, dazu ein Joghurt G GL1 ML	Tomaten- cremesuppe  mit Reissnudeln, dazu eine Scheibe Weißbrot GL1 GL2 ML	Asiatische Gemüsepfanne  mit Reis, dazu ein Joghurt GL1 ML	„Jägersgulasch“  Schweinegulasch mit Champignons, dazu Salzkartoffeln S GL1 SL
DI 20.10.	Linseneintopf mit Kasseler-einlage  dazu 1 Brötchen, Tomatensalat, Erdbeerrjoghurt S GL GL1 GL3 ML SL (2,3)	Hähnchen- schnittzel  mit Champignonsauce, Erbsen & Möhren und Kartoffeln, dazu Tomatensalat, Erdbeerrjoghurt G GL GL1 ML (2,3)	Eierpfannkuchen  mit Apfelmus, dazu Tomatensalat, Erdbeerrjoghurt GL GL1 EI ML (2)	Grünkohl ★  mit Kasseler und Räucherendchen, Salzkartoffeln, Dessert S 3	Würstchengulasch  mit Gabelspaghetti, dazu Obst S GL1 ML NU (2,3,8)	Pichelsteiner Gemüse-eintopf  mit Rindfleisch und Gemüse-einlage, dazu eine Scheibe Brot R GL1 GL2 SL	Vegetarisches Schnitzel  mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln GL1 EI ML SO	Putenbrust  paniert mit Geflügelsauce, Bohnengemüse und Salzkartoffeln G GL1 EI ML (1)
MI 21.10.	Seelachs in Eihülle  mit Dijon-Senf-sauce, Romanesco und Kartoffeln, Kirschquarkspelse F GL GL1 EI ML SF (1)	Lasagne ★  vom Schwein mit Tomatensauce, dazu Rucola, Kirschquarkspelse S GL GL1 ML SL (1)	Sojageschnetzeltes „Züricher Art“  mit Penne Rigatte, dazu Krautsalat, Kirschquarkspelse GL GL1 ML SO (3)	Geflügelleber ★  (gebraten) in Apfel-Zwiebel-Sauce, Rotkohl, Kartoffeln, Dessert G GL SO SL	Geflügelhacksteak  mit Tomatensauce, Grillgemüse und Salzkartoffeln G GL1 EI (1)	Soljanka  dazu ein kleines Brötchen S GL1 GL2 ML SL (3)	Eierkuchen  mit Apfelmus GL1 EI ML (3)	Geflügel- fleischbällchen  in Rahmsauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln G GL1 ML
DO 22.10.	Schweinegulasch „Hausfrauen Art“  mit Kalsergemüse und Fusilli, Karamellpudding mit Sahnehaube S GL GL1 EI ML	Gebackener Camembert  dazu Preiselbeeren, Salat und Baguette, Karamellpudding mit Sahnehaube GL GL1 GL3 ML SL (2,3,7)	Champignons  in Kräuter-Soja-Creme mit Kartoffeln, Balkansalat, Karamellpudding mit Sahnehaube ML SO (2,3,6)	Grünkohl ★  mit Kasseler und Räucherendchen, Salzkartoffeln, Dessert S 3	Seelachswürfel  in Tomatenrahmsauce mit Reis, dazu Weißkrautsalat F GL1 ML (2,3,9)	Weißer Bohneneintopf  mit Kartoffelwürfel und Rauchfleisch S GL1 SL	Bunte Nudeln  mit Käse-Sahnesauce, dazu Weißkrautsalat GL1 ML (2,3,9)	Gehacktesstippe  mit Kartoffelpüree, dazu Weißkrautsalat S GL1 SL
FR 23.10.	Bratwürstchen ★  „Nürnberger Art“ mit Jus, Sauerkraut und Kartoffelpüree, Cremepudding mit Vanillegeschmack S GL GL1 EI ML SF (1,3)	Indisches Linsen-Dal  mit Gerstl, dazu Krautsalat, Cremepudding mit Vanillegeschmack GL GL3 GL4 ML SE	Blumenkohl- cremesuppe  mit Brötchen, dazu Krautsalat, Cremepudding mit Vanillegeschmack GL GL1 GL3 ML	Geflügelleber ★  (gebraten) in Apfel-Zwiebel-Sauce, Rotkohl, Kartoffeln, Dessert G GL SO SL	Hähnchenbrust  mit Rahmsauce, Erbsengemüse und Kartoffeln G GL1 EI ML	Ungarisches Kesselgulasch  mit Paprikastreifen und Kartoffelwürfel, dazu Obst S GL1 SL	Gemüse- frikadelle  mit Kräutersauce und Kartoffelpüree, dazu Obst GL1 ML SL SO	Bunte Nudeln  mit Sauce Bolognese, dazu Obst S GL1 SL (1)
SA 24.10.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, EINTOPF, DESSERT und KLASSIKER 	----	----	Leberkäse ★  vom Rind & Schwein mit kräftiger Bratensauce, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln, Dessert S GL SF			Nachtisch Pflaumenkompott  1,25 €	Rindergulasch  mit Rotkohl und Knödel R GL1 EI
SO 25.10.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, LEICHTE KOST, DESSERT und KLASSIKER 	----	----	Rinderroulade ★  „Hausfrauen Art“ mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln, Dessert GL EI ML SL SF			Nachtisch Erdbeerquark  ML 1,25 €	Schweine- krustenbraten  mit Sauce, Bayrischkraut und Salzkartoffeln S GL1 (1,8)

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.