



Einfach lecker

	DESSERT	KALTMENÜ
	1,25 €	11,10 €
MO 02.11.	Obstsalat ☐	Wiener Würstchen ☐ dazu Kartoffelsalat mit Mayonnaise S EI SF (2,3,9)
DI 03.11.	Apfelmus mit Vanillesauce ☐ ML (3)	Hähnchennuggets ☐ mit Joghurt-Kartoffelsalat, Ketchup und Gurken-Tomaten-Salatgarnitur G GL EI ML SF (1,3,9)
MI 04.11.	Latte Macchiato Pudding ☐ ML	Baguette „Tonno“ ☐ mit Thunfisch, Zwiebeln, Gurken, Tomaten und Remouladensauce F GL EI ML SO
DO 05.11.	Quark Dessert Heidelbeere ☐ ML	Fruchtiger Nudelsalat ☐ mit Hähnchenbrust und Salatgarnitur G GL1 EI ML
FR 06.11.	Nuss Nougat Pudding mit Sahne ☐ ML SO NU1 NU2	Schnitzelteller ☐ mit Hähnchen- und Schweineschnitzel, dazu Käsetortellini-Salat G S GL1 EI ML

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 delikats

	SALATTLELLER
	11,10 €
MO 02.11.	„Hirten-Salat“ ☐ Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Balkankäse, dazu Joghurt-Dressing ML SF (9)
DI 03.11.	Salat „Bauern Art“ ☐ mit frischen Blattsalaten, Kartoffel-Fleischsalat, Tomaten, Gurken, dazu Balsamico-Dressing S EI ML (2,3,8)
MI 04.11.	Salat „Bali“ ☐ Gemüse-Nuggets, Lollo Rosso, Soja-Keimlinge, Mais, Gurken, Tomaten, Rotkohlsalat, dazu French-Dressing EI ML SO (3)
DO 05.11.	Salat „Helena“ ☐ gefüllte Weinblätter, Peperoni, Blattsalat, Weißkraut, Oliven, Tomaten, dicke Bohnen, dazu Joghurt-Kräuter dressing GL EI ML
FR 06.11.	Salatcup „Mexiko“ ☐ Blattsalat, Kidneybohnen, Mais, Tomate, Geflügelsalat, dazu French-Dressing G EI ML

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 Eier und Eierzeugnisse
- EN Erdnüsse
- FI Fisch
- KR Krebstiere
- ML Milch (Laktose)
- SE Sesamsamen
- SF Senf
- SL Sellerie
- SO Soja(bohnen)
- SW Schwefeldioxid und Sulphite

Speisenkennzeichnung

- F Fisch
- G Geflügel
- L Lamm
- R Rind
- S Schwein
- W Wild

Bitte geben Sie Ihre Bestellung für die KW 45 bis Freitag, den 23.10.2026 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

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 45 | 02.11. - 08.11.2026

Lecker und frisch für Sie auf den Tisch!





Ihre Menüauswahl – Köstliches für Zuhause – Kulinarischer Genuss

	STUDIERENDENERWERK OstNiedersachsen MENSA 1	STUDIERENDENERWERK OstNiedersachsen MENSA 2	STUDIERENDENERWERK 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 02.11.	Cordon Bleu ☐ vom Schwein mit Rahmsauce, Käsegerichte und Kroketten, Mandarinquarkspise S GL GL1 ML (2,3,8)	Grießbrei ☐ mit Zucker und Zimt, dazu Gurkensalat, Marmorkuchen GL GL1 EI ML	Karotten- Zucchini-Puffer ☐ mit Kräuterschmand, dazu Gurkensalat, Mandarinquarkspise EI ML (3)	Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ ☐ (Schwein) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree, Dessert S GL	Pikante Hähnchen- Paprikapfanne ☐ mit Reis, dazu Obst G GL1 (1)	Möhren- Kartoffeleintopf ☐ mit Schweinefleischwürfel und frischen Kräutern S GL1 GL2 SL (1)	Tortellini ☐ mit Käsefüllung in einer Tomatensauce, dazu Obst GL1 ML	Bauernroulade ☐ mit Sauce, Käsegerichte und Reis S GL1 EI
DI 03.11.	Rindergulasch ☐ mit Waldpilzen, Rosenkohl und Serviettenknödel, Vanille-Cremepudding mit Schokosauce R GL GL1 EI ML	Pasta ☐ mit Bolognese von roten Linsen, dazu Rote-Bete-Salat, Vanille-Cremepudding GL GL1 ML SL (9)	Karotten-Kokos- Suppe ☐ mit roten Linsen, dazu ein Brötchen, Rote-Bete- Salat, Vanille-Cremepudding GL GL1 GL3 ML SO (9)	2 saftige Kohlrouladen ☐ (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert S GL GL1 EI ML	Bunte Reispfanne ☐ mit einer hellen Rahmsauce, Karotten, Mais, Blumenkohl, Brokkoleinlage, dazu ein Pudding GL1 ML	Käselauchsuppe ☐ mit Gehacktes und Kräutern, dazu eine Scheibe Brot S GL1 GL2 ML	Eier-Gemüse- Frikassee ☐ mit Kartoffeln, dazu Apfelmus GL1 EI ML (1,3)	Frikadelle ☐ mit Bratensauce, Blumenkohlgemüse und Kartoffeln S GL1 EI (1,4)
MI 04.11.	Spaghetti Bolognese ☐ dazu Wachsbrechbohnen Salat, Creme Schokoladengeschmack S GL GL1 ML SL	Veganes Schnitzel ☐ mit mediterraner Gemüsesauce, Mexikogemüse, Kartoffelspalten, Creme-Schokoladengeschmack ML (3)	Chili sin Carne ☐ mit Reis, dazu Wachsbrechbohnen Salat, Creme Schokoladengeschmack GL GL1 ML SO	Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ ☐ (Schwein) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree, Dessert S GL	Geflügelbratwurst ☐ mit Bratensauce, Kohlrabigemüse und Kartoffeln G GL1 ML SL SF (2,3,8)	Gulaschsuppe ☐ mit Kartoffelwürfel, dazu Obst R S GL1 (1,4)	Eierkuchen ☐ mit Apfelmus GL1 EI ML (3)	Kasslerbraten ☐ mit Sauce, Erbsengemüse und Kartoffeln S GL1 ML (1,3)
DO 05.11.	Currywurst ☐ mit pikanter Sauce, Kartoffelspalten, dazu Karottensalat, Joghurt mit Heidelbeeren S R ML SF SL (2,3,7,60)	Erbseneintopf ☐ mit Kasslereinlage, dazu ein Brötchen, Karottensalat, Joghurt mit Heidelbeeren S GL GL1 GL3 ML SL (2,3,7)	Kürbisgnocchi ☐ dazu Karottensalat, Joghurt mit Heidelbeeren GL GL1 ML (1,7)	2 saftige Kohlrouladen ☐ (Schwein) in Bratensauce, Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert, Dessert S GL GL1 EI ML	Kräuterfisch ☐ mit einer Zitronenrahmsauce und Kartoffeln, dazu Rotkohlrohkost F GL1 ML (1)	Erbsensuppe ☐ mit Wiener Würstchen S GL1 SL (2,3,8)	Kleine Makkaroni ☐ in einer Brokkoli-Cremesauce, dazu Rotkohlrohkost GL1 ML (1)	Fischstäbchen ☐ mit Dillsauce, Kartoffelpüree, dazu Rotkohlrohkost F GL1 ML (1)
FR 06.11.	Hackbraten ☐ mit Rahmsauce, Bohnen und Kartoffelpüree, Götterspise Waldmeister mit Vanillesauce S GL GL1 EI ML SF (1,3)	Fischstäbchen ☐ Bohngemüse, Kartoffel- Möhren-Stampf, dazu Remouladensauce, Götterspise Waldmeister F GL GL1 ML SF (1,3,9)	Makkaroni ☐ in Cremesauce mit Röstzwiebeln, Bellagensalat Götterspise Waldmeister mit Vanillesauce GL EI ML SL SF SW (1,3)	Rostbratwürstchen „Fränkische Art“ ☐ (Schwein) auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree, Dessert S GL	Milchreis ☐ mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus GL1 EI ML (3)	Italienischer Nudeleintopf ☐ Käsetortellini in einer Tomaten-Gemüsesauce, dazu eine Scheibe Brot GL1 GL2 ML SL (1,4)	Gemüsepfanne ☐ mit Möhren, Bohnen, Blumenkohl, Soja, Schnittlauch, Käsesauce und Kartoffeln GL1 ML SL (1)	Hähnchenkeule ☐ mit einer Geflügelsauce, Rotkraut und Kartoffeln G GL1 (1)
SA 07.11.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET , LEICHTE KOST , DESSERT und VEGETARISCH	----	----	2 Hähnchen- oberkeulen ☐ in feiner Rotweinsauce, Salzkartoffeln, Dessert G	Putengulasch ☐ mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln G GL1 SL (1)	Nachtsch Vanillepudding ☐ ML 1,25 €	Pasta ☐ mit Brokkoli- Kräuterrahmsauce GL1 ML	
SO 08.11.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET , DESSERT , VEGETARISCH und KLASSIKER	----	----	Schweineschnitzel „Cordon bleu“ ☐ mit Mischgemüse naturell und Kartoffelwürfeln in Käsesauce, Dessert S GL GL1 ML		Nachtsch Pfirsich-Maracuja- Joghurt ☐ ML 1,25 €	Tortellinipfanne ☐ mit Zwiebeln, Champignons und Bohnen GL1 (1)	Schweineroulade ☐ mit Sauce, Möhrengemüse und Kartoffeln S GL1 ML (1,3)

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.