



Einfach lecker

	DESSERT	KALTMENÜ
	1,25 €	11,10 €
MO 09.11.	Erdbeerjoghurt ML	Herzhafte Pfefferbeißer mit Champignonsalat und Salatgarnitur, dazu Senf und Weißbrot S GL1 (1,2,3,4,8)
DI 10.11.	Apfelkompott	Traditioneller Heringssalat mit Gurkengarnitur, dazu ein Roggenbrötchen F GL1 GL2 EI ML
MI 11.11.	Quarkdessert Kirsche ML	Frischkäse-Vollkornbaguette mit Gurken, Tomaten und Möhrensalat GL1 GL2 GL3 GL4 ML
DO 12.11.	Mandarinenquark ML	Paniertes Zwiebelkotelett mit Nudel-Joghurt-Salat, Ketchup und Salatgarnitur S GL1 EI ML (1,4)
FR 13.11.	Apfelmus mit Vanillesauce ML (3)	Schinkenplatte Lachs-, Nuss-, Hinterschinken und Schinkenspeck, mit saurer Gurke, Weißkohl, Paprika, Butter und Mischbrot S GL1 GL2 ML (2,3,8,9)

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 delikats

	SALATTeller
	11,10 €
MO 09.11.	Salat „Nizza“ Thunfisch, Zwiebelringe, Lollo Rosso, Gurken, Tomaten, Gouda-Streifen, Oliven, dazu Balsamico-Dressing F ML
DI 10.11.	Salat „Karibik“ Schinken, Pfirsich, Ananas, frischen Blattsalaten, Tomaten, Gurken, Krautsalat, dazu Balsamico-Dressing S (2,3,8)
MI 11.11.	Salat „Rügen“ Rollmops, Blattsalat, Tomate, Gurke, Rettich, Mals, Erbsen, dazu French-Dressing F EI ML (9)
DO 12.11.	Chicken-Nuggets Salat mit Mandarinen, frischen Blattsalaten, Apfel-Lauch-Salat, dazu Joghurt-Kräuter-Dressing G GL1 EI ML
FR 13.11.	Salat „Borkum“ mit Brathering, Zwiebeln, Sellerie, Endivien, Tomaten, Gurken, dazu Joghurt-Kräuter-Dressing F GL1 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
- Eier und Eierzeugnisse
- EI Eier und Eierzeugnisse
- Erdnüsse
- EN Erdnüsse
- Fisch
- FI Fisch
- Krebstiere
- KR Krebstiere
- Milch (Laktose)
- ML Milch (Laktose)
- Sesamsamen
- SE Sesamsamen
- Senf
- SF Senf
- Sellerie
- SL Sellerie
- Soja(bohnen)
- SO Soja(bohnen)
- Schwefeldioxid und Sulphite
- 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 46 bis Freitag, den 30.10.2026 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 46 | 09.11. - 15.11.2026

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 09.11.	Käsespätzle mit mariniertem Feldsalat, Quarkspise mit Ananas GL GL1 EI ML (1)	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu grüner Bohnensalat, Banane ML (7)	Rotes Blumenkohl- Kokos-Curry mit Basmatireis, dazu grüner Bohnensalat, Quarkspise mit Ananas ML	Klopse „Königsberger Art“ ★ dazu Rote-Bete-Gemüse, Salzkartoffeln, Dessert S GL1 EI ML SL	Kräuterröhrei mit Rahmspinat und Kartoffeln EI ML	Kartoffelsuppe mit Würstchenschelben, dazu ein Fruchtjoghurt S GL1 GL2 ML SL (1,2,3,4,8)	Blumenkohl-Brokkoli- Pfanne In einer Béchamelsauce mit Kartoffeln, dazu Obst GL1 EI ML	Leber- geschnetzeltes mit Gewürzgurkenwürfel und Kartoffelpüree S GL1 ML (1,4)
DI 10.11.	Tortellini mit Rindfleischfüllung und Schinken-Sahne-Sauce, dazu Gurkensalat, Schokoladencreme mit Sahne S R GL GL1 GL5 EI ML (1,2,3,8)	Seelachs Tomate- Basilikum mit Kräutersauce, Zucchini- gemüse, Kartoffeln, Gurken- salat, Schokoladencreme F ML (1)	Kartoffelpuffer mit Apfelmus, dazu Gurkensalat, Schokoladencreme mit Sahne ML (3)	Kasseler Braten ★ In Bratensauce, Sauerkraut, Kartoffelpüree, Dessert ML SL S	Hähnchenstreifen „Florentiner Art“ mit einer Blattspinat- Rahmsauce, dazu Vollkorn- Penne-Rigate G GL1 EI ML SL	Hochzeitsuppe mit Reis, Spargelstücken, Möhren, Lauch und Eierstich, dazu eine Schelbe Brot GL1 EI ML SL (1,4)	Soja-Schnitzel In einer Gemüserahmsauce mit grünen Bandnudeln, dazu Obst GL1 EI ML SO	Gehacktesbällchen mit Bratensauce, Rahmkarotten und Salzkartoffeln S GL1 ML (1)
MI 11.11.	Schupfnudel- Kürbispfanne dazu Bellagensalat, Milchreisdessert mit roter Grütze GL GL1 EI ML SL SF SW (1,3)	Hähnchennuggets mit Curry-Fruchtdip, Mexikogemüse und Basmatireis, Milchreisdessert mit roter Grütze G GL GL1 EI ML SF (2,3)	Rote Linsensuppe mit Brötchen, dazu Bellagensalat, Milchreisdessert mit roter Grütze GL GL1 GL3 EI ML SL SF SW SO (1,3)	Klopse „Königsberger Art“ ★ dazu Rote-Bete-Gemüse, Salzkartoffeln, Dessert S GL1 EI ML SL	Senf-Eier 2 gekochte Eier in Senfsauce, Kartoffeln, dazu Rote Bete GL1 ML (1)	Graupeneintopf mit buntem Gemüse und Hühnerfleisch G GL1 GL2 SL (1)	Hefeklöße mit Vanillesauce GL1 EI ML	Hähnchenbrust (paniert) mit Geflügelsauce, Erbsen und Kartoffeln G GL1 (1)
DO 12.11.	Hähnchenbrustfilet In Knusperpanade auf Curry- Rels-Pfanne, Vanillepudding mit Schokosauce G GL GL1 ML SO (3)	Rostbratwurst ★ mit Jus, Sauerkraut & Kartoffelpüree, dazu Senf, Vanillepudding mit Schokosauce R S ML SF SO (1,3)	Kokos-Curry-Suppe mit Brötchen, dazu Bellagensalat, Vanillepudding mit Schokosauce GL GL1 GL3 EI ML SL SF SW SO (1,3)	Kasseler Braten ★ In Bratensauce, Sauerkraut, Kartoffelpüree, Dessert ML SL S	Spaghetti Bolognese dazu ein Pudding S GL1 ML SL	Weißkohleintopf mit Fleischinlage dazu eine Schelbe Brot S GL1 GL2 SL (1)	Buntes Gemüse In einer Kräutersauce mit Kartoffeln, dazu ein Pudding GL1 ML (1)	Seelachsfilet In einer Kräutercremesauce mit Julienne-Gemüse und Kartoffeln F GL1 SO ML (1)
FR 13.11.	Putenschnitzel mit Paprikagemüse, Brokkoli und Kartoffelspalten, Erdbeerjoghurt G GL GL1 ML (3)	Kartoffel- Blumenkohl- Brokkoli-Gratin dazu Bellagensalat, Erdbeerjoghurt EI ML SL SF SW (1,3)	Penne mit mediterraner Gemüsesauce, dazu Bellagensalat, Erdbeerjoghurt GL GL1 EI ML SL SF SW (1,3)	Klopse „Königsberger Art“ ★ dazu Rote-Bete-Gemüse, Salzkartoffeln, Dessert S GL1 EI ML SL	Geflügelschnitzel mit Tomatensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln G GL1 EI ML (1)	Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel und Rindfleischinlage R GL1 GL2 ML SL	Milchreis mit Apfelmus, dazu Zucker/Zimt ML (3)	Panierte Jagdwurstscheibe mit einer Tomatensauce und Gabelspaghetti S GL1 EI ML SF SL (2,3,8)
SA 14.11.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, DESSERT, VEGETARISCH und KLASSIKER	---->	---->	2 Rinderfrikadellen In dunkler Bratensauce, Apfelrotkohl, Kartoffelpüree, Dessert R GL1 EI ML SL		Nachtisch Cheesecake- Dessert ML 1,25 €	Würziges Kartoffelcurry Kartoffelwürfel, Curryrahmsauce, Porree und Kräuter GL1 ML SL (1)	Hackbraten mit Bratensauce, Wirsingkohl und Kartoffeln G GL1 EI ML (1)
SO 15.11.	Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, DESSERT, VEGETARISCH und KLASSIKER	---->	---->	Ente asiatisch ★ In pikanter süß-saurer Sauce mit Thal-Reis, Dessert G SO		Nachtisch Birnenkompott 1,25 €	Mediterrane Gemüsepfanne mit Kartoffelwürfel, Patros- Käsewürfel, Paprika und Zucchini GL1 ML	Schweinebraten mit Bratensauce, Bohnengemüse und Kartoffeln S GL1 ML (1)

Auslieferungs-
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.