Einfach lecker

	DESSERT 1,25 €	KALTMENÜ 11,10 €
MO 16.11.	**Vanillepudding** ML	**Hähnchennuggets** **mit Joghurt-Kartoffelsalat, Ketchup und Gurken-Tomaten-Salatgarnitur** G GL EI ML SF (1,310)
DI 17.11.	**Erdbeer-Fruchtdessert** ML	**Baguette „Bayrische Art“** **mit Frikadelle, Rettich, Tomaten, Gurken, Senf und Weißkraut-Salat** S GL1 EI ML
MI 18.11.	**Schokopudding** ML	**Bayrischer Fleischsalat** **bunt garniert mit Salat, Tomaten und Gurken, dazu Kräuterbutter und eine Laugenstange** S GL1 GL3 ML (2,3,8)
DO 19.11.	**Birnen-Quark-Dessert** ML	**Chicken Wings** **mit fruchtigem Reissalat, Salatgarnitur und Dip** G GL1 ML (1,4)
FR 20.11.	**Grießpudding** ML	**Baguette „Mediterran“** **mit Putenbrust, Oliven, Paprika, Gurke, Tomate und Currymayonnaise** G GL1 EI ML (5)

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 16.11.	**Salat „Bauern Art“** **mit frischen Blattsalaten, Kartoffel-Fleischsalat, Tomaten und Gurken, dazu Balsamico-Dressing** S EI ML (2,3,8)
DI 17.11.	**Salat „Asia“** **Mini-Frühlingsrolle, Salatmix, Bambussprossen, Mandarinen, Weißkraut, Karottensalat, dazu Joghurt-Kräuter-Dressing** GL1 ML SO
MI 18.11.	**Salat „Eva“** **mit Lollo Rosso, Champignons, Gurken, Tomaten, Karottensalat, Apfel-Selleriesalat, dazu French-Dressing** EI ML
DO 19.11.	**Salatcup „Mexiko“** **Blattsalat, Kidneybohnen, Mais, Tomate, Geflügelsalat, dazu French-Dressing** G EI ML
FR 20.11.	**Salat „California“** **Blattsalat, Tomate, Karotten, Hähnchenfilet, Ananas und Pfirsich dazu American-Dressing** G EI ML

Bitte geben Sie Ihre Bestellung für die KW 47 bis Freitag, den 06.11.2026 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!

DER PARITÄTISCHE
Braunschweig
Essen auf Rädern

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
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

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!



Menükarte

KW 47 | 16.11. - 22.11.2026

Lecker und frisch
für Sie auf den Tisch!

DER PARITÄTISCHE
Braunschweig
Essen auf Rädern

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 16.11.	**Hühnerfrikassee** mit Champignons und Spargel, Leipziger Allerlei und Reis, Crème Pfirsich-Maracuja-Geschmack G ML SF (1,3)	**Penne** mit Sojabolognese, dazu Rotkrautsalat, Crème Pfirsich-Maracuja-Geschmack GL GL1 ML SO	**Dal-Indische Linsensuppe** dazu ein Brötchen, Rotkrautsalat, Crème Pfirsich-Maracuja-Geschmack GL GL1 GL3 ML	**Grünkohl** ★ mit Kasseler und Räucherendchen, Salzkartoffeln, Dessert S 3	**Hühnerfrikassee** mit Erbsen, Spargeleinlage und Reis, dazu ein Joghurt G GL1 ML (1)	**Kohlrabi-Möhren-Eintopf** mit kleinen Brühklößchen und Kräutern, dazu eine Scheibe Brot GL1 GL2 EI (1,4)	**Chili-sin-Carne** mit Kidneybohnen, Mais und Reis, dazu ein Joghurt GL1 ML SO	**Geschnetzeltes „Züricher Art“** mit Spätzle, dazu ein Joghurt S GL1 EI ML (1)
DI 17.11.	**Hähnchenfleisch „asiatisch“** mit Jasminreis & marinierter Paprika, dazu Tomatensalat, Quarkspeise mit Waldbeeren G GL GL1 ML SE SL SO (2,3)	**Zwiebel-Sahne-Schnitzel** ★ mit Bohnengemüse und Kartoffelspalten, dazu Tomatensalat, Quarkspeise S ML (2,3)	**Kartoffel-Karottensuppe** dazu ein Brötchen, Tomatensalat, Quarkspeise mit Waldbeeren GL GL1 GL3 ML SO (2,3)	**Lachsfilet** (gedünstet) in Gurken-Rahmsauce, Rahmspinat, Salzkartoffeln, Dessert F GL GL1 ML SL	**Maultaschen** mit Fleisch-Spinatfüllung und Tomaten-Käsesauce, dazu Obst S GL1 EI ML (1)	**Deftige Soljanka** mit Fleischwurst und Schweinefleischwürfel S SF SL (1)	**Vegetarische Paella** mit buntem Gemüse, dazu Obst GL1 EI SL (1,4)	**Puten-geschnetzeltes** mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln G GL1 (1)
MI 18.11.	**Kaiserschmarrn** mit Vanillesauce, dazu Apfel-Möhren-Salat, Apfelkompott GL GL1 EI ML (3,7)	**Laucheintopf mit Sojahack** dazu ein Brötchen, Apfel-Möhren-Salat, Apfelkompott GL GL1 GL3 SO (3,7)	**Vollkornspaghetti** mit Brokkolisauce, dazu Apfel-Möhren-Salat, Apfelkompott GL GL1 ML (3,7)	**Grünkohl** ★ mit Kasseler und Räucherendchen, Salzkartoffeln, Dessert S 3	**Hähnchenbrust** mit Geflügelsauce, Erbsen und Kartoffeln G GL1 EI (1)	**Bunter Nudeleintopf** mit Geflügelfleisch- und Gemüseeinlage, dazu Obst G GL1 SL	**Schokopudding-suppe** dazu Zwieback und eine Banane GL1 EI ML	**Grützwurst** mit Sauerkraut und Salzkartoffeln S GL1 GL3
DO 19.11.	**Dinkelfusilli** mit Sauce all arrabiata, dazu Rote-Bete-Salat, Heidelbeerjoghurt GL GL5 ML (9)	**Currywurst** ★ mit pikanter Currysauce, Kartoffelspalten, Heidelbeerjoghurt S R ML SF SL (2,3,9,60)	**Grießbrei** mit Zucker und Zimt, dazu Rote-Bete-Salat, Apfel GL GL1 ML (7,9)	**Lachsfilet** (gedünstet) in Gurken-Rahmsauce, Rahmspinat, Salzkartoffeln, Dessert F GL GL1 ML SL	**Hoki-Fischfilet „Müllerin Art“** mit einer Dillsauce und Kartoffeln, dazu ein Pudding F GL1 ML (1)	**Steckrübensuppe** mit Brühklößchen und frischen Kräutern, dazu eine Scheibe Brot S GL1 GL2 EI SL (1)	**Zucchinipfanne** in einer Kräuterrahmsauce mit Reis, dazu ein Pudding GL1 ML (1)	**Gefüllte Paprikaschote** mit Tomatensauce und Reis, dazu ein Pudding S GL1 EI ML (1)
FR 20.11.	**Hähnchen-Cordon-Bleu** mit Geflügelrahmsauce, Erbsen & Möhren, Kroketten, Joghurt-Pfirsich-Maracuja GL GL1 ML (1,2,3 8)	**Gedünstetes Rotbarschfilet** auf Wirsing in Rahm mit Kartoffelstampf, Beilagensalat, Joghurt-Pfirsich-Maracuja F ML (3)	**Sojageschnetzeltes „Mexikanische Art“** mit Reis, dazu Beilagensalat, Joghurt-Pfirsich-Maracuja ML SL SO (2,3)	**Grünkohl** ★ mit Kasseler und Räucherendchen, Salzkartoffeln, Dessert S 3	**Senf-Eier** 2 gekochte Eier in Senfsauce, Kartoffeln, dazu Gurkensalat GL1 ML	**Spargelcremesuppe** dazu Gurkensalat und eine Scheibe Brot S GL1 GL2 ML (1,2,3,8)	**Gemüsebratling** mit Sauce Bernaise und Salzkartoffeln GL1 EI ML (1)	**Putenbrust** paniert und gebraten mit Geflügelsauce, Mischgemüse und Kartoffeln G GL1 EI ML (1)
SA 21.11.	**Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, LEICHTE KOST, DESSERT und VEGETARISCH**	---→	---→	**Geflügelleber** ★ (gebraten) in Apfel-Zwiebel-Sauce, Rotkohl, Kartoffeln, Dessert G GL SO SL	**Gemüse-Hähnchenpfanne** mit Kartoffeln G GL1 ML (1)	**Nachtisch** **Vanille-Quark-Dessert** ML 1,25 €	**Bunte Reisepfanne** mit Gemüse in Kräuterrahm GL1 ML (1)	
SO 22.11.	**Bitte bestellen Sie heute aus dem Angebot GOURMET, DESSERT, VEGETARISCH und KLASSIKER**	---→	---→	**Entenbrust** ★ (geschnitten) in Rotwein-Balsamicosauce, Fingermöhren, Kartoffelklöße, Dessert G GL GL1 EI ML SL		**Nachtisch** **Apfelkompott** 1,25 €	**Couscous-Pfanne** mit Zucchini, Paprika, Tomatenstücken und Zwiebeln GL1 (1)	**Geräucherte Krakauer** auf Poreerahmgemüse und Kartoffelpüree S GL1 ML (3,8)



Auslieferungszuschlag
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: 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 rezepturgemäß verwendete Zutaten. Eine Haftung für die vollständige Aufzählung der aufgeführten Inhaltsstoffe wird ausgeschlossen.