

Abgabe bitte bis
zum 15. des Monats

Speisekarte September 2026

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Aurich



Frish gekocht – heiß gebracht!



	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 01.09.2026	 Geschnetzeltes „Gyros Art“ mit Zwiebeln, dazu Tomatenreis und Tzatziki 3,7,10 4,5BE	 Bratwurst in brauner Sauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/4BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit BIO-Kohlrabi und Kartoffeln 1(W) a/b/c/j/3,5BE	 Frühlingsrolle „Gourmet“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),3,6 z/9BE
Mittwoch 02.09.2026	 „Omas Erbsensuppe“ mit Speckwürfel, Zwiebeln und einer Bockwurst 9 b/c/j/3BE	 Eisbeinfleisch mit Zwiebelsauce, dazu Sauerkraut und Kartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Putengulasch * in Sauce, dazu gelbe Möhren und Spiralnudeln 1(W) a/7BE	 Hirtenpfanne * mit Reismudeln, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 6BE
Donnerstag 03.09.2026	 „Schlemmer- schnittel“ dazu holländische Sauce, Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W),3,7 4,5BE	 Hähnchentopf * mit Karotte, Kohlrabi, Knoblauch, Muskat und Ingwer, dazu Bulgur 1(W),3,7 5BE	 Rindergeschnetzeltes* dazu BIO-Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	 3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * dazu leichte Käsesauce und Buttergemüse 1(W),3,7 4,5BE
Freitag 04.09.2026	 Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch und Schmelzkäse, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7 2BE	 „Upstövt Kohlrabi mit Ballkes“ * Kohlrabi in Mehl- schwitze mit Mini- Geflügelhackbällchen, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 4BE	 Gedünstetes Lachsfilet * an Limettensauce, dazu BIO-Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,4,7 3BE	 Pastinaken-Möhren- Kartoffelauflauf * mit Frühlingszwiebeln, Thymian und Crème fraiche 3,7 4BE
Samstag 05.09.2026	 Spanischer Linseneintopf Chorizo, Kartoffeln, Chili, Karotten, Zwiebeln, Oregano, Thymian, Knobl., Cayennepeffer 6,7 b/c/6BE	 Schweineleber „Berliner Art“ auf gedünstetem Apfel-Zwiebelgemüse, dazu Kartoffelpüree 1(W),7 a/c/3BE	 Geflügelfrikadelle * mit brauner Sauce, dazu Prinzessbohnen und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/4BE	 Veganes Gemüse- Süßkartoffelallerlei * mit Broccoli, Paprika, Maiskölbchen, Ananas, Kokosmilch 10 5BE
Sonntag 06.09.2026	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/4BE	 Poulardenbrust auf Sahnelinsen * mit Linsen, Senf, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,10 b/c/4BE	 Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarzwurzeln, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	 Vegetarisch gefüllte Zucchinihälfte * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis 7 a/b/8,5BE
Montag 07.09.2026	 „Ostfriesischer Hüdel“ * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnen- kompott 1(W),3,7 a/z/7BE	 Gebratene Hähnchenkeule * mit Rahmsauce, dazu mediterraner Gemüse- mix und BIO-Reis 1(W),3,7 a/3BE	 3 Soja-Klopse „Königsberger Art“ * in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,6,9,12 c,a/4,5BE	 Kohlrabi-Pastinaken- Bratling * mit Rahmsauce, dazu Rüben-Kartoffelstampf 1(W),3,7 a/4BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 08.09.2026	 Spaghetti „Carbonara“ mit Schinken- Sahnesauce 1(W),3,7 b/c/j/9BE	 Kasslerbraten mit Bratensauce, dazu Ananas-Sauerkraut und Kartoffeln 1(W) a/b/c/z/4BE	 Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu BIO-Broccoli und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/3,5BE	 Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Mittwoch 09.09.2026	 Schweinegulasch „Förster Art“ mit Champignons, Lauch und Zwiebeln, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Paniertes Hähnchenschnitzel * mit Rahmsauce, dazu gebutterte Möhren und Kartoffelstampf 1(W),3,7 a/4BE	 Putenbrust „natur“ * mit Geflügelsauce, dazu Risi-Pisi (Reis mit Erbsen) 1(W) a/5BE	 „Gnocchi ai quattro formaggi“ * Kartoffelklößchen mit 4-Käsesauce 1(W),3,7 8,5BE
Donnerstag 10.09.2026	 Bauernfrikadelle mit Bratensauce, Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/5,5BE	 Panierte Bauchscheibe mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4,5BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ * mit einer Geflügel- bratwurst 7,9 b/c/j/3BE	 Spaghetti Napoli * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Freitag 11.09.2026	 Pikantes Wurstgulasch in Tomaten- Paprikasauce, dazu Makkaroni 1(W),9 b/c/6BE	 Gebrautes Alaska-Seelachsfilet * mit Kräutersauce, dazu junge BIO-Erbsen, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 5BE	 Schwarzwurzel- Eintopf * mit Rindfleisch, Kümmel, Möhren- und Kartoffelwürfel 7 4BE	 Kokos-Zucchini- Curry * mit grünen und gelben Zucchini-scheiben, Kokosmilch und Curry, dazu BIO-Reis 1(W) 6BE
Samstag 12.09.2026	 „Grön Hini“ Grüne Bohnen mit Speck und Birnen- stücke, dazu Kartoffeln b/c/4BE	 „Räuberplatte“ kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln 7,9 z/4BE	 Ganze Hähnchenbrust auf Pilz-Reispfanne * (Wildreis), dazu Sauce 1(W),3,7 6BE	 Paprika-Käsesuppe * mit Zwiebeln, Fetakäse, Schmelzkäse, Schnitt- lauch, Paprikastreifen dazu ein Kaiserbrötchen 1(W),3,7 4BE
Sonntag 13.09.2026	 „Ratsherrentopf“ Schweinefleisch in Rahm-Zwiebel-Speck- Pilzsauce, dazu Brehbohnen und Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/3,5BE	 Italienisches Lammragout mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- mark und Zimt, dazu Bandnudeln 1(W) a/b/c/6BE	 Kräuterbraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	 Rote-Bete-Bratling * mit Lauchgemüse und Kartoffeln 1(W),3,6,7,9 5BE
Montag 14.09.2026	 Schnitzel „Balkan Art“ in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Langkornreis 1(W) z/8BE	 1 große Nürnberger Rostbratwurst in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W),9,10 a/j/z/4BE	 „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	 Rigatoni „con Spinaci“ * Sauce mit Blattspinat, Gorgonzola, Frühlingszwiebeln und Knoblauch 1(W),3,7 8BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 15.09.2026	 Lasagne „al Forno“ * mit Rinderhackfleisch- und Béchamelsauce 1(W),3,7 4,5BE	 „Mozzarella- Hähnchen“ * in Basilikum- Sahnesauce mit Kirschtomaten, dazu Basmatireis 1(W),3,7 7BE	 3 Klopse „Jäger Art“ in Champignonsauce, dazu junge Erbsen und Salzkartoffeln 1(W),12 a/b/c/e/3,5BE	 Grünkohl-Hanf- Bratling * in Kräuter-Senfauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffeln 1(W),3,7,10 4BE
Mittwoch 16.09.2026	 Nackensteak mit Zwiebelgemüse und Kartoffelstampf, dazu ein Wachsbohnenalat 1(W) a/h/3BE	 Fischpfanne „Rügener Art“ * Seelachs, Karotten, Zucchini, Lauch und Zwiebeln in cremiger Sauce, dazu Wildreis 1(W),3,4,7 5,5BE	 Zartes Hähnchenfilet * in Kräuter-Sauerrahm- sauce, dazu BIO-Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Gemüse-Bratnudel- pfanne „Asia“ * mit Paprika, Weißkohl, Möhren, Mu-Err Pilze, Mungobohnenkeim- linge und Sojasauce 1(W),6 5BE
Donnerstag 17.09.2026	 „Chili con Carne“ * mit Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidney- bohnen, dazu Reis 7BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmsauce, dazu BIO-Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 b/4BE	 Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfel und Fleischeinlage 7 3BE	 Blumenkohl im Backteig * mit Kräuter-Béchamel, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 8BE
Freitag 18.09.2026	 „Mecklenburger Graupensuppe“ * mit Suppengrün und Rindfleisch, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W,G),9 5BE	 Rindergulasch * in Sauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	 Gebratenes Seehechtfilet * mit Petersiliensauce, dazu Kartoffeln und ein Eisbergsalat 1(W),3,4,7 5BE	 Vegetarisches Kürbis- Allerlei * mit Broccoli, Lauch, Petersilie und Chili in Currysauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3,5BE
Samstag 19.09.2026	 Gemüseeeintopf mit Kassler mit Kohlrabi, Zwiebel, Knoblauch, Porree, Möhre, Erbsen, Kerbel und Kartoffelwürfel 1(W),3,7 a/2,5BE	 Gebratene Putenbrust * in Zwiebel- Frischkäsesauce, dazu Euromix und Langkornreis 1(W),3,7 6BE	 2 große Leberklöße mit Sauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W),3 a/z/5,5BE	 „Retropfanne“ * Pastinaken, Knollen- sellerie, Möhren, Zwiebeln, Curry, Topinambur und Vollkornreis 1(W),3,7 7,5BE
Sonntag 20.09.2026	 Bayrisches Hirschgulasch * in Wacholderbeer- sauce, dazu Rotkohl und Semmelknödel 1(W),3 a/z/6BE	 Hähnchenroulade „Florenz“ * mit Spinatcremefüllung, dazu Sauce Hollandaise, Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7,10 3BE	 Schweinebraten mit Sauce, dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Gemüse-Quiche * Schmand, Muskat, Knoblauch, Thymian, Broccoli, Möhren, Lauch, Kirschtomaten, Paprika und Zucchini 1(W),3,7 1,5BE
Montag 21.09.2026	 Ravioli „Speziale“ mit Hackfleischfüllung in pikanter Tomaten- sauce mit Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebel 1(W),3,9 8,5BE	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang- kornreis 1(W),7,12 b/c/e/6,5BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Weißkohl Gemüse und Kartoffeln 1(W),10 a/4BE	 Gemüsebratling * dazu BIO-Kohlrabi in Rahm und Stampfkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 22.09.2026	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 7 b/c/j/z/3,5BE	 Geschmorter Schweinekamm mit Bratensauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 3 Geflügel- hackbällchen * mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Mais- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4BE	  Patros-Pfanne * mit Fetakäse, Paprika, Zucchini und Auber- ginen und frittierte Kartoffelwürfel 7 2,5BE
Mittwoch 23.09.2026	 „Köttbullar“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee 1(W,H),3,6,7 a/4,5BE	 Grobe Bratwurst mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl in Béchamel und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3,5BE	 Schweinegulasch in Sauce, dazu junge BIO-Erbsen und Salzkartoffeln 1(W) a/6,5BE	  Veg. Möhren- Erbseneintopf * mit Kartoffelwürfel und Kokosmilch 2BE
Donnerstag 24.09.2026	  Kürbis-Nudelpfanne mit Champignons * mit Zwiebeln, Sahne, Knoblauch, Parmesan und Cashewnüsse 1(W),3,7 1,5BE	 Schweineschnitzel „Elsässer Art“ dazu Zwiebelsauce mit Speck, Knobl. u. Crème fraiche, Kartoffeln und Chinakohlsalat 1(W),3,7 b/c/4,5BE	  2 gekochte Eier * in Senfsauce mit BIO-Spinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,10 3BE	  „Kings Chop-Suey“ * mit Sojasprossen, Paprika, Porree, Möhren, Pilze und Sojasauce, dazu Reis 1(W),6 b/6BE
Freitag 25.09.2026	 Fischfrikadelle „Käpt'ns Art“ * dazu Paprikasauce, Kartoffelpüree und Tomatensalat 1(W),3,4,7 a/3BE	 Wirsingroulade in Specksauce, dazu Salzkartoffeln 1(W),7 a/b/c/4BE	 Gekochtes Rindfleisch * auf Möhren & Lauch in Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,12 c/3,5BE	  Orientalischer Kichererbseneintopf * (veg.) m. Kartoffelwür- fel, Knoblauch, Toma- tenmark, Limettensaft und Naturjoghurt 7 3,5BE
Samstag 26.09.2026	 Ostfriesische bunte Bohnensuppe mit Speck und Mett- wurstscheiben 9 b/c/3BE	 „Szegediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Putengeschnetzeltes * mit Möhren- und Zucchiniwürfel in heller Sauce, dazu Spiralnudeln 1(W),3,7 6,5BE	  Sojabällchen „Toskana“ * in Tomaten-Mozzarell- lasauce mit gehackten Tomaten, Basilikum, dazu Wildreis 1(W),3,7,9 8BE
Sonntag 27.09.2026	 Schweinebraten „Altdeutsche Art“ mit Bratensauce, dazu Speckbohnen und Stampfkartoffeln 1(W),3,7 a,b,c/3BE	 Geschmorte Ochsenbrust * in Bratensauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Gebratenes Hähnchenbrustfilet * dazu Champignon- sauce, BIO-Broccoli und Kartoffeln 1(W),12 a/c/3BE	  Schupfnudel-Pfanne* mit Sauerkraut und Zwiebeln, dazu Petersiliencrème 1(W),3,7 8BE
Montag 28.09.2026	 Rinderhacksteak „Texas“ vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu BIO-Langkornreis mit Kidneybohnen, Mais und Paprika 1(W),3 z/7,5BE	 „Pikante Bauernpfanne“ * mit Rinderhackfleisch, Möhrenwürfel, Porree, saure Sahne, Champig- nons, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Gebratener Leberkäse mit Sauce, dazu Karotten Rustica und Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/j/3,5BE	  Hörnlinudeln „Tomate- Mozzarella“ * mit Kirschtomaten und Basilikum 1(W),3 7,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Dienstag 29.09.2026	BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhack- fleischsauce	Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln	Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln	Käse-Rösti * mit Ratatouille, fein abgeschmeckt mit Kräutern der Provence
	1(W) 8,5BE	1(W),3,7,12 a/b/c/e/4BE	1(W) a/3,5BE	7 3BE
Mittwoch 30.09.2026	„Berner Pfanne“ * Hähnchen- geschnetzeltes in Käse-Paprikasauce, dazu Kartoffelrösti	Kassler mit Bratensauce, „Omas Sauerkraut“ mit Speck und Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree	Deftiger Möhreneintopf mit Fleischeinlage	Gemüsefrikadelle * in Schnittlauchsauce dazu Möhrenscheiben und Kartoffeln
	1(W),3,7 4BE	1(W),7 a/b/c/z/3,5BE	7 2BE	1(W),3,7 4,5BE

- Jedes Gericht enthält ein Dessert (Auflistung und Deklaration siehe Beiblatt) -

Zeichenerklärung/Zusatzstoffe und Hauptallergene:

= fleischlos	i = bei Aspartam zusätz. Hinweis: „enthält eine Phenylalaninquelle“	5 = Erdnüsse und Erzeugnisse daraus
* = ohne Schweinefleisch	j = mit Phosphat	6 = Sojabohnen und Erzeugnisse daraus
a = mit Farbstoff	k = koffeinhaltig	7 = Milch und Erzeugnisse daraus
b = mit Konservierungsstoff	l = chininhaltig	8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus **
c = mit Antioxidationsmittel	z = mit einer Zuckerart und/oder Süßungsmittel(n)	9 = Sellerie und Erzeugnisse daraus
d = mit Geschmacksverstärker	1 = glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus *	10 = Senf und Erzeugnisse daraus
e = geschwefelt	2 = Krebstiere und Erzeugnisse daraus	11 = Sesamsamen und Erzeugnisse daraus
f = geschwärzt	3 = Eier und Erzeugnisse daraus	12 = Schwefeldioxid und Sulfite
g = gewachst	4 = Fische und Erzeugnisse daraus	13 = Lupinen und Erzeugnisse daraus
h = mit Süßungsmittel(n)		14 = Weichtiere und Erzeugnisse daraus

Geringfügige Spuren eines Allergens können nicht ausgeschlossen werden, da es während des komplexen Warenflusses der Lebensmittelherstellung (Transport, Lagerung, Produktion, Verpackung,...) zu Kreuzkontaminationen und Produktübertragungen kommen kann.

Des Weiteren kann es bei dem Produkt zu Rezepturänderungen kommen, die Einfluss auf vorhandene Allergene haben. Es ist uns daher nicht möglich, eine Garantie über die vollständige Abwesenheit von möglichen Allergenen zu geben. Die vorhandenen Kennzeichnungen dienen als Information, für die keine Haftung übernommen wird. Maßgebend für unsere Daten ist die Produktspezifikation des Herstellers.

- „Leicht und bekömmlich“: mild gewürzt, schonend gekocht, mit Zutaten, die besonders verträglich sind
- Sonderkostformen, wie glutenfrei, lactosefrei, kaliumarm etc. können auf Wunsch zubereitet werden
- Unsere Menüs haben eine Einwaage von ca. 450 - 500 ml
- Alle BE-Angaben sind ohne Dessert berechnet

* = (W)eizen, (R)oggen, (H)afer, (K)amut, (D)inkel, (G)erste, (Hy)bridstämme
 ** = (M)andeln, (H)aselnüsse, (W)alnüsse, (K)aschnüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse



Es kocht:

...täglich frisch & lecker

Name/Vorname
Straße/Nr.
Ort

Bestellung für Monat September 2026

Portionsgröße: _____

Datum		Menü				Abend- brotteller *	Beilagen-Salat *		Apfel- kuchen *	Berliner *	Großer Salatteller 8,25€ Americ.Salat (A) Chefsalat (B) Bauernsalat (C)		
		Rot	Gold	Blau	Grün						A	B	C
Di	01. Sep					6,35 €	1,75 €		1,75 €	1,25 €			
Mi	02. Sep						Krautsalat						
Do	03. Sep						gem. bunter Salat						
Fr	04. Sep						Möhrensalat						
Sa	05. Sep						Tomatensalat						
So	06. Sep						Überraschung						
Mo	07. Sep						Überraschung						
Di	08. Sep						Rote Beete Salat						
Mi	09. Sep						Blattsalat						
Do	10. Sep						Chinakohlsalat						
Fr	11. Sep						Bohnensalat						
Sa	12. Sep						Gurkensalat						
So	13. Sep						Überraschung						
Mo	14. Sep						Überraschung						
Di	15. Sep						Mais-Kidney-Salat						
Mi	16. Sep						gem. bunter Salat						
Do	17. Sep						Bohnensalat						
Fr	18. Sep						Tomatensalat						
Sa	19. Sep						Eisbergsalat						
So	20. Sep						Überraschung						
Mo	21. Sep						Überraschung						
Di	22. Sep						Möhrensalat						
Mi	23. Sep						Gurkensalat						
Do	24. Sep						Rote Beete Salat						
Fr	25. Sep						Chinakohlsalat						
Sa	26. Sep						Tomatensalat						
So	27. Sep						Überraschung						
Mo	28. Sep						Überraschung						
Di	29. Sep						Krautsalat						
Mi	30. Sep						Eisbergsalat						
							Blattsalat						

* Dieses Angebot gilt nur in Verbindung mit einem Mittagmenü !