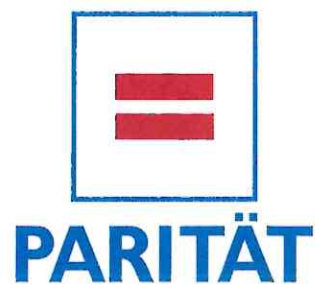


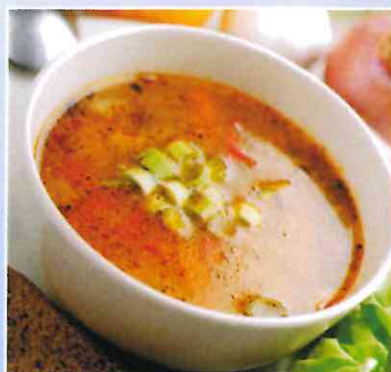
Abgabe bitte bis
zum 15. des Monats

Speisekarte November 2026

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Aurich



Frisch gekocht – heiß gebracht!



	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 01.11.2026	 Bauernroulade Hackfleischrolle mit Zwiebeln, Speck und Gurken in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/4,5BE	 Kalbsragout * in Wacholder- Pilzrahmsauce mit Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/3BE	 Schweinebraten mit Sauce, dazu Euromix und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 6 Kartoffel- röstinchen * mit frischen Champignons in Kräuter-Knoblauch- sauce 1(W),3,7 5BE
Montag 02.11.2026	 Schwäbische Käsespätzle Pfannengericht mit Käse, gegrillten Zwiebelwürfel und Speck 1(W),3,7 b/c/d/5,5BE	 Rinderhacksteak "Texas" vom Grill * mit BBQ-Sauce, dazu Langkornreis mit Kidneybohnen 1(W),3,10 z/7BE	 Zartes Hähnchenfilet * in Kräuter-Sauerrahm- sauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,7 3BE	 Blumenkohl im Backteig * mit Currycreme, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 7,5E
Dienstag 03.11.2026	 "Ostfriesischer Hüdel" * Gegarter Hefekloß in Vanillesauce mit warmem Birnen- kompott 1(W),3,7 a/z/7BE	 „Cordon bleu“ mit BIO-Blumenkohl in Béchamel, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/4BE	 Veg. Möhren- Erbseintopf * mit Kartoffelwürfel und Kokosmilch 2BE	 Patros-Pfanne * mit Fetakäse, Paprika, Zucchini und Auber- ginen und frittierte Kartoffelwürfel 7 2,5BE
Mittwoch 04.11.2026	 "Omas Linseneintopf" mit Kartoffelwürfel, Suppengrün, Zwiebel, Speck und Bockwurstscheiben 9 b/c/3BE	 Putenschnitzel „Balkan Art“ * in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Langkornreis 1(W) z/8BE	 Hackbraten in brauner Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/3,5BE	 Kartoffel- Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE
Donnerstag 05.11.2026	 Lasagne "al Forno" mit Hackfleisch- und Béchamelsauce 1(W),3,7 4,5BE	 Grobe Bratwurst mit Sauce, dazu Weißkohl und Kartoffeln 1(W),3,7,9 a/4BE	 Rindergulasch * in Sauce, dazu Erbsen und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 1 Chinaschnitte „Hong-Kong“ * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),9,10 z/9BE
Freitag 06.11.2026	 Kutterfischfrikadelle mit Speck-Bohnen in Rahm, dazu Kartoffeln 1(W),3,4,7 b/c/6,5BE	 "Verrücktes Sauerkraut" mit Hackfleisch, Chili, Tomatenmark, Käse, Zwiebeln, Schmand, dazu Kartoffelstampf 1(W),3,7 2BE	 Ganze Hähnchenbrust auf Pilz-Reispfanne * (Wildreis), dazu Sauce 1(W),3,7 6BE	 Rote-Linsen-Kokos- Suppe * mit Zwiebeln, Tomaten, Kokosmilch, Chili und Kurkuma, dazu ein Kaiserbrötchen 1(W) 4BE
Samstag 07.11.2026	 Kasslertopf mit Rosenkohl Kasslerstücke mit Zwiebeln, Schmelzkäse, Creme fine und Mus- kat, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/3BE	 "Räuberplatte" kleine Bratwurst und Schweinebraten mit Zigeunersauce, dazu Kartoffeln 7,9 z/4BE	 3 Geflügel- hackbällchen * mit Gemüsesauce, dazu Erbsen-Mais- gemüse und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4BE	 Spätzle-Pilzpfanne * mit Champignons und Stockschwämmchen, herzhaft gewürzt, dazu Rahmsauce 1(W),3,7,9 a/5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 08.11.2026	"Bremer Kohl & Pinkel" Grünkohl mit Speckstücken, dazu eine Pinkelwurst und Salzkartoffeln 1 (H), 9, 10 b, c, 4BE	Scheibe vom Putenbraten * in Geflügelrahmsauce, dazu Rosenkohl und Kartoffeln 1 (W) a/3BE	Sauerbraten vom Rind * in Sauce mit Schwarzwurzeln, dazu Salzkartoffeln 1 (W), 3, 7 a/4BE	Zwiebelkuchen „Badische Art“ * mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und saurer Sahne 1 (W), 3, 7 b/2, 5BE
Montag 09.11.2026	Pikantes Wurstgulasch in Tomaten-Paprikasauce, dazu Makkaroni 1 (W), 9 b/c/6BE	Kassler mit Bratensauce, "Omas Sauerkraut" mit Speck und Zwiebeln, dazu Kartoffeln 1 (W) a/b/c/z/4BE	"Hausgemachte Kartoffelsuppe" mit eingeschnittener Wurst 7, 9 b/c/3BE	Grünkohl-Hanf-Bratling * in Kräuter-Senfsauce, dazu Möhrenscheiben und Kartoffelpüree 1 (W), 3, 7, 10 3, 5BE
Dienstag 10.11.2026	Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmsauce, dazu Buttergemüse und Kartoffeln 1 (W), 3, 7 a/5BE	Nasi Goreng * Indonesisches Reisgericht mit Hähnchenbruststreifen, Gemüse, Kokos und Curry 1 (W), 6, 10 3, 5BE	3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1 (W), 3, 7 h/4, 5BE	3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella" * mit mediterranem Gemüse in Joghurt-Tomatensauce 1 (W), 7 5BE
Mittwoch 11.11.2026	Würzige Schweinefleischfrikadelle mit dunkler Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1 (W), 3 a/z/4, 5BE	"Ditzumer Fischtopf" Fischeintopf mit Speck, Zwiebeln und Möhren, dazu Salzkartoffeln 1 (W), 3, 4, 7 c/b/4BE	Gebratener Leberkäse mit Sauce, dazu Karotten Rustica und Kartoffelpüree 1 (W) a/b/c/j/3, 5BE	Farfalle mit Spinat-Erdnuss-Sauce * mit Tomate, Spinat, Erdnussbutter, Sahne und Muskat 1 (W), 3, 5, 7 6, 5BE
Donnerstag 12.11.2026	"Bergsteigers Kartoffelgratin" * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffelscheiben und gratiniertem Käse 1 (W), 7, 12 b/c/e/3BE	Buntes Schweinegeschnetzeltes mit Mais, Zucchini, Möhren und grüne Bohnen in heller Sauce, dazu Kartoffeln 1 (W), 3, 7 3, 5BE	Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1 (W), 3, 7 a/3, 5BE	Schupfnudel-Pfanne * mit Sauerkraut und Zwiebeln, dazu Petersiliencreme 1 (W), 3, 7 8BE
Freitag 13.11.2026	Tomatensuppe „Toskana“ * Geflügelhackfleischbällchen, Basilikum, Knob., Reiseinlage, dazu Kaiserbrötchen 1 (W), 7 6BE	Paprikarahm-Putengeschnetzeltes * mit Zwiebeln, Crème fraîche, Knoblauch und Thymian, dazu Kartoffelröstlinchen 1 (W), 3, 7 3, 5BE	Gedünstetes Seehechtfilet * mit Weißer Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1 (W), 3, 4, 7 5BE	Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne * mit Möhren, Zwiebeln, Thymian, Muskat, Schnittlauch und Knoblauch 1 (W), 3, 7 3, 5BE
Samstag 14.11.2026	"Schnüsch" Norddeutscher Eintopf mit dicken & grünen Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Kassler- u. Speckwürfel 7 b/c/4, 5BE	Scheibe vom Nackenbraten mit Bratensauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1 (W), 3, 7 a/3, 5BE	Geflügelbratwurst * mit brauner Sauce, dazu Broccoli und Kartoffeln 1 (W), 7, 9 a/3, 5BE	Veganes Gulasch * mit Soja-Schnetzel in Sauce, dazu Apfel-Rotkohl und Klöße 1 (W), 6 a/z/5, 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 15.11.2026	 Bratrippchen mit Bratensauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 „Dänischer Filet- braten“ (Pute) * in Senfsauce mit Est- ragon, Frischkäse und ganzen Champignons, dazu Risi-Pisi 1(W),7,10 5,5 BE	 Kräuterbraten mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	 Gemüsemedaillon * mit heller Rahmsauce, dazu Kartoffel- Kürbissstumpf 1(W),3,7,9 4,5BE
Montag 16.11.2026	 Putenschnitzel „Wiener Art“ * mit Rahmerbsen und Kartoffelpüree 1(W),3,7 a/4,5BE	 Schweinegulasch „Hausfrauen Art“ m. Zwiebel, Speck und Tomatenmark, dazu Blumenkohl in Béchamel u. Kartoffeln 1(W),3,7 a/b/c/3,5BE	 Gekochtes Rindfleisch * mit Meerrettichsauce, dazu Kartoffeln und eine kalte Beilage 1(W),3,7,12 c/h/3BE	 Spaghetti „Arrabiata“ * fruchtige Tomaten- sauce mit Chili, Knoblauch, Zwiebeln und ital. Kräuter 1(W) 8,5BE
Dienstag 17.11.2026	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ * mit Rinderhack- fleischsauce 1(W) 8,5BE	 Leberkäse mit cremiger Honig-Senfsauce mit Dill, dazu Kartoffeln und ein Gurkensalat 1(W),3,7,10 b/c/j/3BE	 „Ammerländer Hühnersuppen- eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	 Vegetarischer Bauerntopf * mit Sojahack, Knob., Möhre, Paprika, Linsen, Tomatenmark, Zwieb. dazu Kartoffeln 1(W,G),6 3,5BE
Mittwoch 18.11.2026	 Deftige Erbsensuppe mit einer Bockwurst 9 b/c/j/3BE	 Gegrillter Schweinenacken mit Sauce, dazu Rosenkohl mit Zwiebeln und Kartoffeln 1(W) a/3BE	 Putengulasch * mit Möhren- und Zucchiniwürfel in heller Sauce, dazu Spiralnudeln 1(W),3,7 a/6,5BE	 Kartoffelpuffer * mit Apfelmus 1(W),3 c/8BE
Donnerstag 19.11.2026	 „Köttbullar“ * Rinderhackfleisch- bällchen in Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und Preiselbeergelee 1(W),3,7,6 a/4,5BE	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Sauerkraut, dazu Kartoffeln 1(W),9,10 a/j/z/3,5BE	 Lebergeschnetzeltes in Apfelsauce, dazu Kartoffelpüree und ein Möhrensalat 1(W) a/c/3,5BE	 „Gnocchi ai quattro formaggi“ * Kartoffelklößchen mit 4-Käsesauce 1(W),3,7 8,5BE
Freitag 20.11.2026	 Winterlicher Steckrübeneintopf mit Speck, Zwiebel, Petersilie, Kartoffel, Kümmel, Karotte und Mettwurstscheiben 7 b/c/2,5BE	 Gebratenes Schellfischfilet * dazu Kräutersauce, BIO-Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 3,5BE	 2 gekochte Eier * in Senfsauce mit BIO-Spinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,10 3BE	 Veganes Bami Goreng * indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia- Gemüse 1(W),6 4BE
Samstag 21.11.2026	 Klassische Graupensuppe * mit Perlgrauen, Zwiebeln, Möhren, Petersilie, Kartoffel- würfel und Rindfleisch (G),1,7,9 5BE	 „Grootheider Stipp“ Mehlschwitz mit Speck und Zwiebeln, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln 1(W),3,7 b/c/5BE	 Schweinegulasch in Sauce, dazu Erbsen und Spiralnudeln 1(W) a/6,5BE	 Steckrüben- Kartoffelauflauf * mit Zwiebeln, Sesam, Apfelwürfel, Muskat, Majoran, Sahne mit Käse überbacken 1(W),3,7,11 4BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 22.11.2026	Lammragout * mit Paprika, Zwiebeln, Möhren, Tomaten, Knoblauch und Thymian, dazu Reis 1(W) a/6BE	Tellerbraten vom Rind * Rinderbratenscheibe mit klassischer Braten- sauce, dazu Apfel- Rotkohl und Klöße 1(W) a/z/5BE	Gebratenes Hähnchenbrustfilet * dazu Champignon- sauce, Pastinaken und Kartoffeln 1(W),12 a/c/3,5BE	Quinoa-Erbsen- Frikadelle * mit pikanter Senfsauce (m. Zwiebeln, Sahne, Petersilie), dazu Möh- ren und Kartoffeln 1(W),3,7,9,10 4,5BE
Montag 23.11.2026	„Chili con Carne“ * mit Rinderhackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidney- bohnen, dazu Reis 7BE	Curry-Senf- Putenragout * mit Honig, Knoblauch, Zwiebeln und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7,10 3,5BE	Hackbraten in Sauce mit Blumenkohl in Mehlschwitz und Kartoffeln 1(W),3,7,10 a/4BE	Vegetarische Käsespätzle * Pfannengericht mit Zwiebeln, dazu Käse-Sahnesauce 1(W),3,7 d/7,5BE
Dienstag 24.11.2026	Deftiger Grünkohleintopf mit Hafergrütze, Kartoffelwürfel und Mettwurstscheiben 1(H),9,10 b/c/2,5BE	Schinken-Ei- Nudelgratin dazu Käsesauce 1(W),3,6,7,9 c/8,5BE	Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Lang- kornreis 1(W),7,12 b/c/e/6,5BE	Sesam-Karotten- Knuspersticks * mit Sauce Bernaise, dazu BIO-Erbsen und Kartoffeln 1(W),3,7,11 6,5BE
Mittwoch 25.11.2026	Hack-Lauch-Pfanne * mit Rindfleisch und Sahne, dazu Kartoffeln 1(W),3,7 5BE	Jägerschnitzel mit Champignon- rahmsauce, dazu Buttergemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7,12 a/b/c/e/4,5BE	Putenbrust „natur“ * mit Geflügelsauce, dazu Risi-Pisi (Reis mit Erbsen) 1(W) a/5BE	Kichererbsen-Patty * mit Cornflakespanade, dazu Tomaten- Paprikagemüse und Reis 7,5BE
Donnerstag 26.11.2026	Eierpfannkuchen * mit Apfelmus 1(W),3,7 c/6,5BE	Ostfriesische dicke Bohnen mit Mettenden und Salzkartoffeln 1(W),3,7 b/c/3,5BE	1 Valess „Gouda“ Filet (pan.) * mit Käsefüllung, dazu Rahmerbsen und Salzkartoffeln 1(W,H),3,7 4BE	Spaghetti Napoli * mit Tomaten- Basilikumsauce 1(W) 9BE
Freitag 27.11.2026	Weißer Bohnensuppe mit Mettwurst- scheiben, Speck und Kartoffelwürfel 9 b/c/j/3BE	Schweinerückensteak mit Pfefferrahmsauce, dazu grüne Bohnen und Rosmarin- kartoffeln 1(W),3,7 a/z/3,5BE	Gedünstetes Seelachsfilet * mit Petersiliensauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 1(W),3,4,7 5,5BE	Veg. „Pytt i Panna“ * Schwed. Pfannengericht mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Kohlrabi, Möhren, dazu Spiegelei und Rote Beete 3 h/5,5BE
Samstag 28.11.2026	Deutsches Beefsteak mit brauner Sauce, dazu Weißkohl Gemüse und Salzkartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	Hähnchenbrust * mit Frühlingszwiebeln, Möhren, Ingwer, Chili, Knoblauch u. Honig in Sojasauce, dazu Reis 1(W),6 a/7,5BE	Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	Broccoli-Nussecke * mit Kräutersauce, dazu gebutterte Möhren und Kartoffelpüree 1(W),3,5,7,8(H) 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Sonntag 29.11.2026 1. Advent	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/4BE	 Wildragout mit Pilzen in Rahmsauce mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Sahne, dazu Spätzle 1(W),3,7 a/5,5BE	 Putenbrust „natur“ * mit Geflügelsauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W) a/3BE	 „Tant Tinis Grünkohleintopf“ * mit Kartoffelwürfeln 1(H),10 b/c/2,5BE
Montag 30.11.2026	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchup- sauce, dazu Kartoffelpüree und ein Gurkensalat 7 b/c/j/z/3,5BE	 Provenzalisches Rindergeschnetzeltes* mit Thymian, Ros- marin, Petersilie und Tomatenstücke, dazu Reis 1(W) a/6,5BE	 Geflügelfrikadelle „Jäger Art“ * in Champignonsauce, dazu junge Erbsen und Salzkartoffeln 1(W),3,7,10,12 a/b/c/e/3,5BE	 3 Kartoffeltaschen „Frischkäse- Kräuter“ * dazu leichte Käsesauce und Buttergemüse 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)aschunüsse, (P)ekannüsse, (Pa)ranüsse, (Pi)stazien, (Ma)cademia- oder Queenslandnüsse

Es kocht:



...täglich frisch & lecker

Name/Vorname
Straße/Nr.
Ort

Bestellung für Monat November 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						6,35 €	1,75 €	1,75 €
So	01. Nov						Überraschung						
Mo	02. Nov						Mais Kidneysalat						
Di	03. Nov						Blattsalat						
Mi	04. Nov						Bohnensalat						
Do	05. Nov						Gurkensalat						
Fr	06. Nov						Krautsalat						
Sa	07. Nov						Überraschung						
So	08. Nov						Überraschung						
Mo	09. Nov						Tomatensalat						
Di	10. Nov						Rote Beete Salat						
Mi	11. Nov						Möhrensalat						
Do	12. Nov						gem. bunter Salat						
Fr	13. Nov						Eisbergsalat						
Sa	14. Nov						Überraschung						
So	15. Nov						Überraschung						
Mo	16. Nov						Bohnensalat						
Di	17. Nov						Gurkensalat						
Mi	18. Nov						Chinakohlsalat						
Do	19. Nov						Möhrensalat						
Fr	20. Nov						Tomatensalat						
Sa	21. Nov						Überraschung						
So	22. Nov						Überraschung						
Mo	23. Nov						Möhrensalat						
Di	24. Nov						gem. bunter Salat						
Mi	25. Nov						Gurkensalat						
Do	26. Nov						Eisbergsalat						
Fr	27. Nov						Rote Beete Salat						
Sa	28. Nov						Überraschung						
So	29. Nov						Überraschung						
Mo	30. Nov						Gurkensalat						

* Dieses Angebot gilt nur in Verbindung mit einem Mittagsmenü !