

3.

	Klassiker	Kräftig & Deftig	Leicht & bekömmlich	Vegetarisch	Mini-Mahl	Kühl & Lecker	Salat "fit for fun"
	6,90 €	6,90 €	6,90 €	6,70 €	6,30 €	6,30 €	5,45 €
Montag 14.01.	Gebratene Nudeln (*Aa) mit Hackfleisch (*S), Zwiebeln & Tomaten-Sahnesauce (*G), Dessert 551KJ, 132Kcal, 5F, 1,7ges.F, 16KH, 1,6Z, 6E, 0,4S	Schweineschnitzel (*Aa/S) mit Kräutersauce, Fingermöhren & Salzkartoffeln, Dessert 415/99KJ/kcal, 3F, 0,9ges.F, 14KH, 2,8Z, 4E, 0,9S	Fischfilet (*D) ged. auf Kokos-Gemüse-Curry (*1) mit Reis, Dessert 429KJ/102Kcal, 2F, 0,6ges.F, 15KH, 1,2Z, 6E, 0,9S	Mediterrane Nudel-Gemüsepfanne (*Aa) mit Paprika, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomate & Sauce (*1) Dessert 408KJ/97Kcal, 2F, 0,4ges.F, 17KH, 1,2Z, 3E, 0,4S	Seelachsfilet (*D) gedünstet auf Kokos-Gemüse-Curry (*JWeißkohl, Karotte, Porree, Paprika, Pilze) mit Reis, Blattsalat, Dessert 371KJ, 89Kcal, 3F, 0,5ges.F, 11KH, 1,6Z, 6E, 1S	3 gebratene Fleischklößchen (*S Aa) auf Balkanreis (*1), Krautsalat & Peperoni (*1/3), Tzatziki (*G/L), Dessert 558KJ, 157cal, 8F, 3ges.F, 14KH, 6Z, 8E, 0,7S	Kein Angebot
Dienstag 15.01.	Gebratene Hähnchenfiletspitzen Chinagemüse (*1 Aa L), Reis, Dessert 387KJ, 93Kcal, 1F, 0,1ges.F, 15KH, 1,6Z, 6E, 0,6S	Hausgemachte Frikadelle (*S Aa) Pfeffersauce (*G), Bohnengemüse, Salzkartoffeln, Dessert 397KJ, 95Kcal, 4F, 1,6ges.F, 9KH, 1,3Z, 5E, 1,0S	Schweinerückenbraten (*S) mit Champignonsauce (*1 3), Blumenkohl-Broccoligemüse, Salzkartoffeln, Dessert 315KJ, 75Kcal, 2F, 0,8ges.F, 7KH, 1,5Z, 7E, 1,0S	Tortellini (*Aa C G) mit Käsesauce (*2/G), Dessert 647KJ/155Kcal, 5F, 1,8ges.F, 20KH, 1,1Z, 7E, 0,9S	Kleine Frikadelle (*S Aa) Sauce (*G), Bohnengemüse, Salzkartoffeln, Dessert 353KJ, 84Kcal, 3F, 1,2ges.F, 9KH, 1,2Z, 4E, 0,9S	Gebratene Frikadelle (*S Aa) Zigeunersauce (*1/3/6), Nudelsalat (*1/2/6/Aa/G//J) mit Ei, Dessert 893KJ, 213Kcal, 14F, 5,9ges.F, 15KH, 8,4Z, 7E, 1,6S	Salatplatte "Italia" frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Scheiben (*G), Basilikum-Dressing, Brötchen (*Aa) 405KJ, 97Kcal, 3F, 1,4ges.F, 15KH, 6,7Z, 4E, 0,3S
Mittwoch 16.01.	Kein Angebot	Bremer Gekochte (*1 3 5 S G) auf Weinkraut (*2 3 G), Kartoffelpüree (*2 3 G), Dessert 554KJ, 132Kcal, 8F, 3,1ges.F, 10KH, 4,1Z, 5E, 1,1S	Hähnchengeschnetzeltes in Estragonsauce (*G) mit Brokkoli & Spätzle (Aa/C), Dessert 403KJ/96kcal, 3F, 0,7ges.F, 10KH, 1,3Z, 7E, 1,0S	Grünkohl-Wokgemüse in Orangen-Ananassauce (*1 J L) Nudeln (*Aa), Dessert 504KJ, 120Kcal, 3,4F, 0,3ges.F, 1,9KH, 2,2Z, 3E, 1,1S	Hähnchengeschnetzeltes in Sauce (*G) mit Brokkoli & Spätzle (Aa/C), Dessert 394KJ/94kcal, 3F, 0,7ges.F, 10KH, 1,3Z, 7E, 1,0S	Kasseler (*1 3 5 S) mit Kartoffelsalat (*1 2 6 G J J), Ananas, Dessert 503KJ, 120Kcal, 5F, 2,4ges.F, 11KH, 3,6Z, 6E, 1,5S	Schlemmersalat ger. Putenbruststreifen (*1 3 5) auf buntem Salat, French-Dressing (*1 2 6 G J), Brötchen (*Aa) 481KJ, 115Kcal, 5F, 2,0ges.F, 12KH, 3,7Z, 5E, 0,7S
Donnerstag 17.01.	Schnitzel (*S Aa) "Zigeuner Art" mit Paprika-Zwiebelsauce (*1) & Nudeln (*Aa), Dessert 514KJ, 123Kcal, 3F, 0,9ges.F, 15KH, 2,2Z, 8E, 0,4S	Zarte Scheibe von der Rinderbrust (*5 G) in Meerrettichsauce (*3 8 G L), Möhrengemüse, Püree (*2 3 G), Dessert 394KJ/94Kcal, 4F, 1,5ges.F, 9KH, 4,3Z, 6E, 0,6S	Gedünstetes Fischfilet (*D) mit Dillsauce (*G) & Petersilienkartoffeln, Salat, Dessert 391KJ/93Kcal, 3F, 1,2ges.F, 11KH, 3,4Z, 5E, 0,5S	Nudeln (*Aa) mit Pesto-Sahnesauce (*2/G), Salat, Dessert 398KJ/95Kcal, 2F, 0,7ges.F, 16KH, 3,0Z, 3E, 0,7S	Zarte Scheibe von der Rinderbrust (*5 G) in Meerrettichsauce (*3 8 G L), Möhrengemüse, Salzkartoffeln, Dessert 353KJ, 84Kcal, 3F, 1,4ges.F, 9KH, 4,2Z, 6E, 0,8S	Hähnchensteak natur gebraten auf buntem Reissalat, Curry-Dip (*1 2 6 G J), Dessert 523KJ, 125Kcal, 6F, 2,5ges.F, 10KH, 2,8Z, 8E, 0,5S	Salat "Tonno" Thunfisch (*D) auf Paprika, Gurkenscheiben, Blattsalate, Thousand-Island-Dressing (*1 2 6 G J), Brötchen (*Aa) 525KJ, 125Kcal, 5F, 2,3ges.F, 15KH, 4,5Z, 5E, 0,9S
Freitag 18.01.	Gebratene Frikadelle (*S Aa) mit Bratensauce, Erbsengemüse & Risoleekartoffeln, Dessert 530KJ, 127Kcal, 6F, 2,3ges.F, 12KH, 1,4Z, 6E, 0,9S	Geflügelschnitzel (*Aa) mit Champignonsauce (*1 3 G L), Mischgemüse, Reis, Dessert 486KJ, 116Kcal, 5F, 1,2ges.F, 12KH, 1,7Z, 6E, 1,3S	Putengulasch (*G) mit Petersilienkarotten & Vollkornreis, Dessert 387KJ/92Kcal, 1F, 0,5ges.F, 14KH, 2,2Z, 6E, 0,8S	Veg. Kohlroulade (*Aa C F) in Rahmsauce (*Aa F G), Petersilienkartoffeln, Dessert 311KJ, 74Kcal, 2F, 0,3ges.F, 11KH, 2,0Z, 3E, 0,7S	Veg. Kohlroulade (*Aa C F) in Rahmsauce (*G), Petersilienkartoffeln, Dessert 319KJ/76kcal, 2F, 0,4ges.F, 11KH, 2,2Z, 4E, 0,9S	Schwedische Matjeshappen (*1 2 3 6 D G J) mit hausgemachtem Kartoffelsalat (*1 2 6 G J J), Dessert 675KJ, 161Kcal, 11F, 3,8ges.F, 11KH, 5,9Z, 5E, 1,9S	"Chefsalat" gemischte Blattsalate Kochhinterschinken (*1 3 5 S), Käsestreifen (*2/G), Cocktail-Dressing (*1 2 3 6 G J L), Brötchen (*Aa) 616KJ, 147Kcal, 9F, 4ges.F, 12KH, 3,6Z, 5E, 1S
Samstag 19.01.	Hähnchenfilet in Champignonrahmsauce (*1 3 G L), Blumenkohl, Salzkartoffeln, Dessert 325KJ, 78Kcal, 2F, 0,5ges.F, 7KH, 1,2Z, 7E, 1,1S	Bratwurst (*3 5 S G) auf Sauerkraut (*2 3 G), Kartoffelpüree (*2 3 G), Dessert 507KJ, 121Kcal, 7F, 2,5ges.F, 9KH, 3,5Z, 5E, 0,9S	Möhreneintopf mit Rindfleisch (*G/5) & Petersilie, Dessert 298KJ/71Kcal, 4F, 1,2ges.F, 6KH, 2,9Z, 3E, 0,9S	Möhreneintopf mit Rindfleisch (*G/5) & Petersilie, Dessert 298KJ/71Kcal, 4F, 1,2ges.F, 6KH, 2,9Z, 3E, 0,9S			
Sonntag 20.01.	Paniertes Schnitzel (*S Aa) Sauce (*G), buntes Gemüse, Salzkartoffeln, Dessert 422KJ, 101Kcal, 4F, 1,3ges.F, 11KH, 2,1Z, 6E, 0,9S	Rinderbraten (*G 5) in Sauce (*G), Rotkohl (*6), Kartoffelklöße, Dessert 328KJ, 79Kcal, 2F, 0,6 ges.F, 9KH, 2Z, 6E, 1,1S	Schweinerückenbraten (*S) mit Sahnesauce (*G), Blumenkohl-Broccoligemüse, Salzkartoffeln, Dessert 326KJ, 78Kcal, 2F, 0,7ges.F, 8KH, 1,7Z, 6E, 1,1S	Schweinerückenbraten (*S) mit Sahnesauce (*G), Blumenkohl-Broccoligemüse, Salzkartoffeln, Dessert 326KJ, 78Kcal, 2F, 0,7ges.F, 8KH, 1,7Z, 6E, 1,1S			

ORIGINAL
ESSEN
AUF RÄDERN

vom Paritätischen Hildesheim:

- ein abwechslungsreiches und vielseitiges tägliches Menüangebot
- eine zuverlässige Auslieferung unserer Gerichte
- flexible Bestellmöglichkeiten
- keine Vertragsbindung
- keine Vorkasse – die Abrechnung erfolgt monatlich

Wir bieten Ihnen auch:

- Ambulante Pflege und Mobile Dienste
- Schullasistenz (Integration)
- Kontaktstelle für Selbsthilfe
- Demenz-Beratung



Paritätischer Hildesheim
Lilly-Reich-Straße 5, 31137 Hildesheim

Änderungen vorbehalten.



Telefon 05121 7416-17

1 = mit Konservierungsstoff, 2 = mit Farbstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = mit Phosphat, 6 = mit Süßungsmittel (n), 7 = enthält eine Phenylalaninquelle, 8 = geschwefelt, 9 = geschwärzt, 10 = gewachst, 11 = koffeinhaltig, 12 = chininhaltig, 13 = enthält Alkohol, S = Schweinefleisch, A = Glutenhaltiges Getreide, B = Krebstiere, C = Eier, D = Fisch, E = Erdnüsse, F = Sojabohnen, G = Milch (Laktose), H = Schalenfrüchte, I = Sellerie, J = Senf, K = Sesamsamen, L = Schwefeldioxid & Sulphite, M = Lupinen, N = Weichtiere



4.

	Klassiker	Kräftig & Deftig	Leicht & bekömmlich	Vegetarisch	Mini-Mahl	Kühl & Lecker	Salat "fit for fun"
	6,90 €	6,90 €	6,90 €	6,70 €	6,30 €	6,30 €	5,45 €
Montag 21.01.	Lauch-Käsesuppe (*2 G) mit Hackfleisch (*S) & Gemüsestreifen, Dessert 452KJ, 108Kcal, 8F, 3,5ges.F, 4KH, 2,9Z, 6E, 0,7S	"Berner Pfanne" Schweinegeschmetzeltes (*3 S G J) in Käsepaprikasauce (*2 G), Spätzle (*Aa C), Dessert 501KJ, 120Kcal, 7F, 2,4ges.F, 9KH, 1,3Z, 6E, 1,2S	Gebrautes Fischfilet (*Aa/D/G J S) mit Remoulade (*1/2/6/C/G/I/J) & Salzkartoffeln, Dessert 609KJ/145Kcal, 8F, 3,5ges.F, 13KH, 1,5Z, 5E, 0,9S	Gemüseschnitzel (*Aa/C/G I) auf Karotten-Sellerie (*I)-Paprikagemüse mit Schnittlauchsauce (*G) & Kartoffeln, Dessert 275KJ/66Kcal, 2F, 0,3ges.F, 11KH, 2,0Z, 2E, 0,8S	Gebrautes Fischfilet (*Aa/D/G J S) mit Remoulade (*1/2/6/C/G/I/J) & Salzkartoffeln, Dessert 609KJ/145Kcal, 8F, 3,5ges.F, 13KH, 1,5Z, 5E, 0,9S	Paniertes Schweineschnitzel (*S Aa) auf buntem Nudelsalat (*1 2 6 Aa C G J I), Dessert 871KJ, 208Kcal, 11F, 4,9ges.F, 19KH, 2,2Z, 7E, 0,6S	Kein Angebot
Dienstag 22.01.	Thüringer Bratwurst (*3/5/G/S) auf Sauerkraut (*2/3/G), mit Kartoffelpüree (*2/3/G), Dessert 520KJ/124Kcal, 8,5F, 3,6ges.F, 7,3KH, 2,9Z, 4,6E, 1,0S	Herzhaftes Kesselgulasch (*G S) mit Paprika & Zwiebeln, Spiralnudeln (*Aa), Dessert 557KJ, 133Kcal, 4,9F, 1,8ges.F, 16KH, 1,2Z, 6,3E, 0,7S	Hähnchenschnitzel paniert (*Aa) Majoransauce, Blumenkohl, Salzkartoffeln, Dessert 430KJ, 103Kcal, 3,2F, 1,0ges.F, 13KH, 1,4Z, 4,9E, 0,6S	Milchreis (*G) mit heißen Kirschen, Dessert 513KJ, 123Kcal, 3F, 1,2ges.F, 22KH, 9,5Z, 2E, 0,2S	Hähnchenschnitzel paniert (*Aa) Majoransauce, Blumenkohl, Salzkartoffeln, Dessert 430KJ, 103Kcal, 3,2F, 1,0ges.F, 13KH, 1,4Z, 4,9E, 0,6S	Gyros (*S), Souvlaki (*S), Zaziki (*G) mit frischem Knoblauch (*L) & Gurke, Weißkrautsalat, Dessert 427KJ, 102Kcal, 5F, 1,6ges.F, 6KH, 5,6Z, 8,7E, 1S	Salat "Adria" bunter Salat mit geräucherten Putenbruststreifen (*1 3 S), French-Dressing (*1 2 6 G J), Brötchen (*Aa) 496KJ, 118Kcal, 6F, 2,5ges.F, 11KH, 3,5Z, 5,0E, 0,7S
Mittwoch 23.01.	Großmutter's Weiße Bohnensuppe (*I) mit knackiger Bockwurst (*1 3 5 S G) 399KJ, 95Kcal, 4F, 1,4ges.F, 10KH, 1,2Z, 6E, 0,8S	Kein Angebot	3 Königsberger Klopse (*S C) mit Kapernsauce (*G) & Salzkartoffeln, Dessert 454KJ/109Kcal, 5F, 2,1ges.F, 10KH, 1,0Z, 5E, 0,8S	Pilzragout (*G/L) mit Penne Rigate (*Aa), Dessert 402/96KJ/Kcal, 2F, 0,5ges.F, 16KH, 0,7Z, 4E, 1,0S	2 Königsberger Klopse (*S C) in Kapernsauce (*G), Salzkartoffeln, Dessert 424KJ, 101Kcal, 5F, 1,8ges.F, 11KH, 1,1Z, 4E, 0,8S	Gebratene Hähnchenkeule auf italienischem Nudelsalat (*1 2 3 9 Aa L), Dessert 677KJ, 162Kcal, 6F, 1,8ges.F, 16KH, 1,9Z, 11,0E, 1,2S	Salat "Florida" Kochhinterschinken (*1 3 5 S), Tomate, Weißkraut mit Früchten, Mais, Ananas, Kokos-Dressing (*G), Brötchen (*Aa) 395KJ, 94Kcal, 2F, 0,7ges.F, 13KH, 5,5Z, 6E, 0,3S
Donnerstag 24.01.	Gebr. Fischfilet (*Aa/J G/D) mit Karotten-Sellerie (*I)-Lauchgemüse in Rahm (*G), Salzkartoffeln, Dessert 404KJ, 96Kcal, 4F, 1,4ges.F, 9KH, 1,6Z, 6E, 1,1S	Schweinebraten (*5/G/S) in Sauce, Erbsen-Möhrengemüse (*G), Kartoffelklöße, Dessert 403KH/96Kcal, 4F, 1,5ges.F, 10KH, 2,1Z, 6E, 0,9S	Geschmetzeltes von der Hähnchenbrust "Gärtnerin Art" in Gemüsesauce (*G) mit Petersilie, Makkaroni (*Aa), Dessert 507KJ, 121Kcal, 3F, 0,6ges.F, 17KH, 1,3Z, 7E, 0,6S	Tortelini mit Paprika-Lauchgemüse (*G), Dessert 411Kcal, 98kcal, 6F, 0,6 ges.F, 9KH, 2,7Z, 2E, 1,1S	Schweinebraten (*5/G/S) in Sauce, Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelklöße, Dessert 403KH/96Kcal, 4F, 1,5ges.F, 10KH, 2,1Z, 6E, 0,9S	Hähnchennuggets (*Aa) mit Currydip (*1 2 6 G J L), bunter Reissalat, Dessert 667KJ, 159Kcal, 9F, 3,5ges.F, 15KH, 3,2Z, 5,2E, 0,9S	Mediterrane Salate (*9) mit Rinderbällchen (*Aa), türkische Joghurtsauce (*G L), Brötchen (*Aa) 469KJ, 112Kcal, 4F, 1,9ges.F, 10KH, 2,4Z, 8E, 0,5S
Freitag 25.01.	Mediterranes Gyros-Hacksteak (*S Aa) auf Balkangemüse (*1), Reis, Dessert 544KJ, 130Kcal, 4F, 1,6ges.F, 17KH, 2,1Z, 5E, 0,7S	Gebrautes Hähnchenfleisch mit Chinagemüse in süßsaurer Sauce (*1), Reis, Dessert 408KJ, 98Kcal, 2F, 0,2ges.F, 15KH, 1,3Z, 6E, 0,5S	Schweinegeschmetzeltes (*S) in Gemüsesauce (*G I), Salzkartoffeln, Dessert 448KJ, 107Kcal, 5F, 1,9ges.F, 10KH, 1,6Z, 5E, 0,6S	Vegetarische Sauce Bolognese (*1) mit geröstetem Soja (*F), Knoblauch (*L), Oregano & Vollkornnudeln (*Aa), Dessert 427KJ, 102Kcal, 2F, 0,2ges.F, 17KH, 2,3Z, 4,0E, 0,5S	Gebrautes Hähnchenfleisch mit Chinagemüse in süßsaurer Sauce (*1), Reis, Dessert 408KJ, 98Kcal, 2F, 0,2ges.F, 15KH, 1,3Z, 6E, 0,5S	Schwedische Matjes-happen (*1 3 D) in Honig-Senfmarinade (*1 2 6 G J I) mit Dill, Kartoffelsalat mit Essig & Öl, Dessert 633KJ, 151Kcal, 11F, 3,6ges.F, 9KH, 3,8Z, 5,0E, 1,6S	Salat "Hanseatic" Kräuterbraten vom Schwein (*G S) mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Apfel-Senf-Dressing (*3 J), Brötchen (*Aa) 445KJ, 106Kcal, 3F, 1,0ges.F, 14KH, 5,4Z, 6E, 0,6S
Samstag 26.01.	Kartoffelsuppe (*2/3/G) mit Karotten, Sellerie (*I) & Lauch, Dessert 219KJ/52Kcal, 3F, 1,5ges.F, 6KH, 1,5Z, 1E, 0,7S	Vegesacker Hühnerfrikassee (*G) mit feinem Spargel & Champignons (*1 3 L), Reis, Dessert 499KJ, 119Kcal, 4F, 1,5ges.F, 15KH, 0,9Z, 5E, 1S	Gedünstetes Fischfilet (*D) in Dillsauce (*G), Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree (*2 3 G), Dessert 286KJ, 68Kcal, 2F, 0,9ges.F, 7KH, 2,0Z, 5E, 0,8S		Gedünstetes Fischfilet (*D) in Dillsauce (*G), Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree (*2 3 G), Dessert 286KJ, 68Kcal, 2F, 0,9ges.F, 7KH, 2,0Z, 5E, 0,8S		
Sonntag 27.01.	Hähnchenbrust in Rahmsauce (*Aa F G), Broccoli, Reis, Dessert 415KJ, 99Kcal, 2F, 0,6ges.F, 12KH, 1,2Z, 7E, 1,0S	Hackbraten (*5 Aa C S) Sauce (*G), Kohlrabi (*G), Salzkartoffeln, Dessert 444KJ, 106Kcal, 5F, 2ges.F, 11KH, 2,2Z, 5E, 1,7S	Schweinenacknbraten (*5/G/S) in Estragonsauce, Blumenkohl, Stampfkartoffeln (*2 3 G), Dessert 349KJ, 83Kcal, 3F, 1,4ges.F, 7KH, 1,7Z, 6E, 0,7S		Schweinenacknbraten (*5/G/S) in Estragonsauce, Blumenkohl, Stampfkartoffeln (*2 3 G), Dessert 349KJ, 83Kcal, 3F, 1,4ges.F, 7KH, 1,7Z, 6E, 0,7S		



Legende	Glutenhaltiges Getreide:	Schalenfrüchte:
1 mit Konservierungsstoff	Aa Weizen	Ha Mandeln
2 mit Farbstoff	Ab Roggen	Hb Haselnüsse
3 mit Antioxidationsmittel	Ac Gerste	Hc Walnüsse
4 mit Geschmacksverstärker	Ad Hafer	Hd Cashewnüsse
5 mit Phosphat	B Krebstiere	He Pekannüsse
6 mit Süßungsmittel(n)	C Eier	Hf Paranüsse
7 enthält eine Phenylalaninquelle	D Fisch	Hg Pistazien
8 geschwefelt	E Erdnüsse	Hh Macadamianüsse
9 geschwärzt	F Soja	I Sellerie
10 gewächst	G Milch (einschließlich Laktose)	J Senf
11 koffeinhaltig		K Sesamsamen
12 chininhaltig		L Schwefeldioxid und Sulphite
13 enthält Alkohol		M Lupinen
S Schweinefleisch		N Weichtiere



Hildesheim

Bitte ausfüllen:

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Änderungen vorbehalten.

5 0 J A H R E
ESSEN
 AUF RÄDERN

