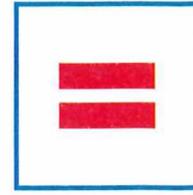


Abgabe bitte bis
zum 15. des Monats

Speisekarte Oktober 2021

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Emden und Leer



PARITÄT

Frisch gekocht – heiß gebracht!



	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 01.10.2021	 Deftige Kürbis-Kartoffelsuppe mit Möhren, Zwiebeln, Chili, Muskat, Ingwer, Sahne und Mettwurstscheiben 7 b/c/3BE	 Putengeschnitzeltes „Züricher Art“ * mit Zwiebeln, Pilzen in Rahmsauce, dazu Spätzle 1(W),3,7 a/6,5BE	 Gedünstete Fischroulade * in Dillsauce, dazu Gemüsejulienne und Kartoffeln 1(W),4,7 3,5BE	 BIO-Vollkornspirelli * in cremiger Käse-Spinatsauce mit Kirschtomaten 1(W),7 8BE
Samstag 02.10.2021	 Lauch-Reis-Eintopf * mit Rindfleisch, Basmatireis, Lauch und Staudensellerie 9 4BE	 Paniertes Hähnchenschnitzel * mit heller Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln 1(W),3,7 4,5BE	 Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnsalat 1(W) a/h/6BE	 „Vita-fit Reispfanne“ * mit Fenchel, Möhren und Porree 1(W),7 6BE
Sonntag 03.10.2021 Tag der Deutschen Einheit	 „Snirtje Braa“ in Bratenfond mit Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3,5BE	 „Bauernglück“ Schweineschulter in dunkler Sauce, dazu Buttergemüse und Kartoffeln 1(W),7 a/b/c/3BE	 Gebratene Putenbrust * in Geflügelsauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Zwiebelkuchen „Badische Art“ * mit Zwiebeln, Parmesan, Eier und Saurer Sahne 1(W),3,7 a/2,5BE
Montag 04.10.2021	 „Chili con Carne“ mit Hackfleisch, Mais, Zwiebeln, Paprika und Kidneybohnen, dazu BIO-Reis 7BE	 Hähnchen „Cordon bleu“ * mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln 1(W),7 b/4,5BE	 3 Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat 1(W),3,7 h/4BE	 Bratnudel-Gemüsepfanne * mit Paprika, Porree, Möhren, Champignons, Erdnüssen und Sojasauce 1(W),5,6 7BE
Dienstag 05.10.2021	 Spaghetti „Carbonara“ mit Schinken-Sahnesauce 1(W),7 b/c/j/6BE	 Deutsches Beefsteak (vom Rind) * mit Sauce, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln 1(W),3 a/4BE	 Eieromelette * mit Ratatouille-Gemüse und Kartoffeln 3,7 4BE	 1 Vales „Gouda“ Filet (pan.) * mit Käsefüllung, dazu Rahmerbsen und Salzkartoffeln 1(W,H),3,7 4BE
Mittwoch 06.10.2021	 „Bergsteigers Kartoffelgratin“ * mit Rinderhackfleisch, Pilzen, Kartoffelscheiben und gratiniertem Käse 1(W),7,12 b/c/e/3BE	 Kasslerbraten in Sauce mit Rotkohl, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/4BE	 Gebratenes Seehechtfilet * mit Kräutersauce, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1(W),4,7 5,5BE	 Blumenkohl-Käsemedaillon * mit Béchamelsauce und Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 5BE
Donnerstag 07.10.2021	 Lasagne „al Forno“ mit Hackfleisch- und Béchamelsauce 1(W),3,7 4,5BE	 „Geflügel-Knusper-schnitzel“ * mit Blumenkohl in Mehlschwitze und Kartoffeln 1(W),7 4BE	 Putengulasch * in Sauce mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 „Minestrone“ * Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln, dazu ein Brötchen 1(W),3,9 5,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 08.10.2021	 Wirsing-Möhren-eintopf * mit Geflügelhackbällchen und Kartoffelwürfel 1(W),3,7,10 6,5BE	 Gebratenes Lachsfilet * mit Zucchini-rahm-gemüse und Salzkartoffeln 1(W),4,7 3BE	 Frikadelle in Sauce mit Broccoli und Salzkartoffeln 1(W),3 a/4BE	  Tortellini * mit Käsefüllung in Käse-Sahnesauce 1(W),3,7 7,5BE
Samstag 09.10.2021	 „Szedediner Gulasch“ Gulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/z/3BE	 Marinierter Schweinenacken in Sauce, dazu Spitzkohlgemüse und Salzkartoffeln 1(W),7 a/3,5BE	 „Ammerländer Hühnersuppen-eintopf“ * mit Gemüse und Muschelnudeln 1(W),3,7,9 2BE	  Grünkern-Käse-Medaillon * in Vollkornsesampanade, mit heller Rahmsauce, dazu Gemüserisotto 1(W,D),3,6,7,9,11 7BE
Sonntag 10.10.2021	 Schweineroulade „Hausfrauen Art“ in Sauce, dazu Apfel-Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE	 „Dänischer Filetbraten“ (Pute) * in Senfsauce mit Estragon, Frischkäse und ganzen Champignons, dazu Risi-Pisi 1(W),7,10 5,5BE	 Lammbraten * in dunkler Sauce mit Prinzessbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	  „Pilaw Oriental“ * Pfannengericht mit gekochtem Weizen, Zucchini, Paprika, gr. Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 1(W) 6,5BE
Montag 11.10.2021	 BIO-Spaghetti „Bolognese“ mit Hackfleischsauce 1(W) 8,5BE	 „Filet-Pfännchen“ * Putenfiletstreifen in Pesto-rahm, dazu Spargel-Möhrenragout und Salzkartoffeln 1(W),7,8(K) 3BE	 Geflügelbratwurst * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffelpüree 1(W),7,9 a/2,5BE	  3 Kartoffeltaschen „Frischkäse-Kräuter“ * mit buntem Gemüse in Käsesauce 1(W),7 4,5BE
Dienstag 12.10.2021	  3 Eierpfannkuchen * mit Apfelmus 1(W),3,7 c/6,5BE	 Paniertes Schweineschnitzel mit Rahmsauce, dazu junge Erbsen und Kartoffeln 1(W),7 a/4,5BE	 Hackbraten in Sauce mit Rosenkohl und Salzkartoffeln 1(W),10 a/3,5BE	  Gemüselasagne mit roten Linsen * passierten Tomaten, Zwiebeln, Möhren, Knob., Chili, Béchamelsauce und Käse 1(W),3,7 4,5BE
Mittwoch 13.10.2021	 Gyros-Makkaroni-Auflauf Paprika, Lauchzwiebeln, Kirschtomaten, Zucchini, mit Käse überbacken 1(W),3,7 7BE	 Merlan Fischfilet * (paniert) mit Zucchini-Möhrengemüse in Rahm, dazu Salzkartoffeln 1(W),4,7 5,5BE	 „Hausgemachte Kartoffelsuppe“ mit eingeschnittener Wurst 7,9 b/c/3BE	  7 Falafel-Kichererbsen-Bällchen * mit Tomatenragout und buntem Reis 1(W),9 7BE
Donnerstag 14.10.2021	 „Berliner Currywurst“ in Gewürzketchupsauce, dazu Kartoffelpüree und einen Gurkensalat 1(W),7 b/c/j/z/3,5BE	 Panierte Bauchscheibe in Bratensauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W) a/z/5BE	 Hühnerfrikassee „Bürgerlich“ * mit Champignons, Spargelstücken und Reis 1(W),7,12 b/c/e/6,5BE	  Bami Goreng * (vegan) indonesisches Gericht mit gebratenen Nudeln und Asia-Gemüse 1(W),6 5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 15.10.2021	 Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch und Kartoffelwürfel, dazu ein Brötchen 1(W),7 2BE	 Gebratene Hähnchenkeule * mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/3BE	 Gedünstets Schellfischfilet * in Zitronensauce, dazu Blattspinat und Salzkartoffeln 1(W),4,7,8 3,5BE	 Gemüse-medailion * in Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln 1(W),3,7,9 4,5BE
Samstag 16.10.2021	 Kürbis-Hackfleisch-Eintopf Paprika, Tomaten, Chili, Zwiebeln, Knobl., Thymian, Schmelzkäse, Kartoffelwürfel 1(W),7 3BE	 Gebrautes Putenbrustfilet * in Geflügelsauce, dazu Möhrenscheiben und Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Geflügelfleischkäse * in Sauce mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln 1(W) a/b/c/j/4,5BE	 Schupfnudelmüseaupe * mit grünen Bohnen, Möhren, Lauch und Kräuter 1(W),3 7,5BE
Sonntag 17.10.2021	 Pökelfleisch vom Schwein mit Rosinensauce, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/3,5BE	 Wildragout in Rahmsauce mit Pilzen, dazu Spätzle 1(W),3 a/5,5BE	 Putenbraten * in Geflügelsauce mit Broccoli und Kartoffeln 1(W) a/3BE	 Bunte Paprikaquiche * mit Paprika, Crème fraiche, Thymian und Muskatnuss 1(W),3,7 a/5BE
Montag 18.10.2021	 Deftige Erbsensuppe mit Speckwürfel und einer Bockwurst 9 b/c/j/3BE	 Geflügelbuletten * mit Bratensauce, dazu Kohlrabi und Salzkartoffeln 1(W),3,7,10 a/4BE	 3 Hackbällchen in heller Gemüsesauce, dazu Kartoffeln 1(W),7,9,10 4BE	 Spaghetti "Napoli" * mit Tomaten-Basilikumsauce 1(W) 9BE
Dienstag 19.10.2021	 „Tortellini Tricolore“ * mit Rindfleischfüllung in Tomaten-Parmesansauce 1(W),3,7,9 8BE	 Jägerschnitzel mit Champignonrahmsauce, dazu Balkangemüse und Salzkartoffeln 1(W),7,12 a/b/c/e/5BE	 Gek. Rindfleisch (Polnische Art) * mit Dillsauce, dazu Fingermöhren und Kartoffeln 1(W),7 3,5BE	 Hirtenpfanne * mit Reismüseaupe, Feta, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Zucchini und Peperoni 1(W),7 7,5BE
Mittwoch 20.10.2021	 Süßer Apfelmilchreis * mit Zimt und Zucker 7 z/6,5BE	 1 große Nürnberger Rostbratwurst mit Sauce auf Ananas-Sauerkraut, dazu Kartoffeln 1(W),9,10 a/b/j/z/3,5BE	 Gebrautes Buntbarschfilet * in Petersiliensauce, dazu junge Erbsen und Salzkartoffeln 1(W),4,7 3,5BE	 Deftige veg. Linsensuppe * mit einem Brötchen 1(W),9 6BE
Donnerstag 21.10.2021	 Panierte Jagdwurstscheibe mit Sauce, dazu Spitzkohl und Kartoffeln 1(W),7 a/b/c/3,5BE	 Buntes Hähnchen-Paprikaragout * mit grüner, gelber und roter Paprika, Tomatenmark, dazu Farfalle 1(W),7 a/7,5BE	 Frischer Möhreeneintopf mit Fleischeinlage 7 2BE	 Kartoffel-Gemüsegratin * mit buntem Gemüse in Béchamel mit Käse überbacken 3,7 2,5BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 22.10.2021	 Mockturtelsuppe mit Rind- und Schweinefleischwürfel, Champignons und Fleischklößchen, dazu ein Brötchen 1(W),7,10 4BE	 Fischpfanne "Kreta" * Bandnudeln mit Wildlachs- und Seelachsfiletstückchen, MSC Shrimps, Gemüse, Olivenöl und Kräuter 1(W),4,8 4,5BE	 Hähnchenschenkel * mit Sauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	  Gemüse-Maultaschen * mit zartem Gemüse gefüllt in leichter Frischkäsesauce 1(W),3,7,9 6,5BE
Samstag 23.10.2021	 "Pichelsteiner Eintopf" mit Schweinefleisch, Kartoffeln, Wirsing, Weißkohl, Zwiebeln und Möhren 9 3BE	 Eisbeinflisch in Bratenfond, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln 1(W) a/b/c/z/3,5BE	 Putengulasch * in Sauce, dazu Möhren und Nudeln 1(W) a/6,5BE	  1 Chinaschnitte „Hong-Kong" * dazu süß-saure Sauce mit Paprikastreifen und Reis 1(W),9,10 z/9,5BE
Sonntag 24.10.2021	 Klassischer Hackbraten mit Bratensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln 1(W),10 a/z/4,5BE	 Burgunderbraten * (vom Rind) in dunkler Sauce mit Rosenkohl und Kartoffeln 1(W) a/3BE	 Hähnchenbrust * in Geflügelsauce mit Broccoli, dazu Salzkartoffeln 1(W) a/3,5BE	  3 Kartoffeltaschen "Tomate-Mozzarella" * mit mediterranem Gemüse in Joghurt-Tomatensauce 1(W),7 5BE"
Montag 25.10.2021	 "Grootheider Stipp" Mehlschwitze mit Speck, Zwiebeln, grünen Bohnen und Kartoffeln 1(W),7 b/c/4BE	 Nackensteak mit Zwiebelgemüse und Kartoffelstampf 1(W),7 a/2,5BE	 Kohlrabieintopf mit Fleischeinlage 7 2,5BE	  Vegane Süßkartoffel-Gemüsepfanne * mit Süßkartoffeln, Broccoli, Paprika, Maiskölbchen, Ananas und Kokosmilch 10 5,5BE
Dienstag 26.10.2021	 Kürbis-Kartoffelauflauf mit Hackfleisch, Broccoli, Lauch, Petersilie, Chili und mit Käse überbacken 3,7 3BE	 Scheibe vom Putenbraten * in Sahnesauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 1(W),7 3BE	  Rührei * mit Spinat und Kartoffelpüree 1(W),3,7,9 2,5BE	  Triologie von frischem Gemüse" * Broccoli, Blumenkohl, Romanesco, mit holländischer Sauce u. Kartoffeln 1(W),3,7 3BE
Mittwoch 27.10.2021	 1 grobe Bratwurst in Bratensauce mit Rahmwirsing und Kartoffeln 1(W),7 a/4BE	 Gebratenes Alaska-Seelachsfilet * an Sauerrahmsauce, dazu Euromix und Kartoffeln 1(W),4,7 a/4,5BE	 Schweinegulasch mit Spiralnudeln und Wachsbohnsalat 1(W) a/h/6BE	  "Kaiserschmarrn" * mit warmen Pflaumenkompott 1(W),3,7 c/8,5BE
Donnerstag 28.10.2021	 „Labskaus" Corned Beef, Rote Beete und Kartoffeln gestampft, dazu eine Gewürzgurke und Matjes 4,7 b/c/h/3,5BE	 Frikadelle "Berliner Art" mit Zwiebelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W),3 a/c/z/5BE	 Rinder-geschnetzeltes * mit Blumenkohl und Salzkartoffeln 1(W),7 a/3BE	  Spitzkohl-Curry (vegan) * Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Curry, Linsen, Chili und Kokosmilch 3BE

	Einfach und lecker	„Ut Potten un Pannen“	Leicht und bekömmlich	Vegetarisch und vital
Freitag 29.10.2021	 Herzhafte Linsensuppe * mit einer Geflügelbockwurst 9 b/c/jj/3BE	 Schweineschnitzel „Balkan Art“ in pikanter Sauce mit Paprikastreifen, dazu Stampfkartoffeln 1(W),7 z/4,5BE	 Gebratenes Kabeljaufilet * in Senfsauce mit Romanesco und Salzkartoffeln 1(W),4,7,10 3,5BE	 Rote-Bete-Bratling * mit Lauchgemüse und Kartoffeln 1(W),7,9 5BE
Samstag 30.10.2021	 Serbischer Bohneneintopf mit Mettwurstscheiben 9 b/c/jj/3BE	 Hühnerfrikassee „klassisch“ * mit Spargelstücken, Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis 1(W),7 6,5BE	 Frikadelle in Sauce mit Weißkohl und Kartoffeln 1(W),3,7 a/4BE	 Vegetarisch gefüllte rote Paprikaschote * mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Vollkornreis 1(W),3,6,9,10 6,5BE
Sonntag 31.10.2021 Reformationstag	 Dicke Rippe in Kümmelsauce, dazu Rotkohl und Kartoffeln 1(W) a/z/4BE	 Geschmorter Lammkeule * in Rosmarinjus, dazu Prinzessbohnen und Salzkartoffeln 1(W),9 a/3,5BE	 Schweinebraten in Sauce mit Kaisergemüse dazu Kartoffeln 1(W) a/3,5BE	 Kartoffel-Bohnen-Pfanne * mit Kartoffelscheiben, grüne Bohnen, Bohnenkraut, Knoblauch und Frühlingszwiebeln 1(W),7 4BE

- 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 = coffeinhaltig	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

Genießen Sie unseren Service: Frisch gekocht – heiß gebracht!

Wissenswertes

Vielfalt ist unsere Spezialität. Unser Speiseplan ist ganz auf die verschiedenen Wünsche und Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt. Wir liefern schmackhafte Hausmannskost, leckere Eintöpfe, tagesfrische Salate, beliebte Feinschmeckermenüs oder süße Variationen. Auch spezielle Schonkostgerichte gehören zu der Vielfalt unseres Speiseplans.

Anlieferung

Die heiße Anlieferung der Menüs erfolgt täglich. Am Wochenende und Feiertagen wird ein Zuschlag von 1,00 Euro erhoben. Falls Sie mal nicht zu Hause oder später essen möchten, können Sie Ihre Menüs auch in der Thermobox bekommen.

Service

Heute bestellt, morgen eine warme Mahlzeit auf dem Tisch. Die Kunden des Paritätischen sind völlig ungebunden! Ob Sie an 3 Tagen oder an 7 Tagen unsere Menüs genießen möchten – wir freuen uns auf Ihre Bestellung.

Bezahlung

Bezahlung bitte ausschließlich monatlich per Bankeinzug.

Bürozeit

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag in der Zeit von 09.00 bis 12.00 Uhr. Bestellungen können bis 10.00 Uhr für den folgenden Tag hereingegeben werden. Wochenendbestellungen bzw. Änderungen nehmen wir bis Donnerstag 10.00 Uhr entgegen.

Ihre Ansprechpartnerin
für **Emden und Leer**:
Frau Heidi Rasenack
Telefon (0 49 21) 93 06 13
Telefax (0 49 21) 93 06 16



PARITÄT



Persönliche Beratung und praktische Hilfe vor Ort

- Ambulante Pflege
- Leistungen nach der Pflegeversicherung
- Tagespflege »Wohnpark Am Schwanenteich«
- Intensivpflege
- Essen auf Rädern
- Mobile Hilfsdienste
- Betreutes Wohnen »Am Schwanenteich«
in Emden
- Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe in Emden
- Hospiz Stiftung Isensee



PARITÄT

Paritätischer Emden und Leer

Friedrich-Naumann-Str. 11

26725 Emden

Tel. (0 49 21) 93 06 13

Fax (0 49 21) 93 06 16