

	Tagesmenü M1 € 9,90	Diabetiker M2 € 9,90	Schonkost M3 € 9,90	Feinschmecker M4 € 10,80	Vegetarisch M5 € 9,50	Süßspeise M8 € 9,50	Spezielles und Regionales M10 € 10,05
Montag 13.10.	Spaghetti „Bolognese“ dazu Krautsalat	Truthahngulasch mit Möhrengemüse und Nudeln	Schweinebraten in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffelpüree	Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini- Kräutergemüse, dazu Reis + 0,70 €	Gemüsepfanne Bulgur (Hartweizengrütze) mit Bio-Tofuwürfel	Milchreis mit heißen Kirschen	Gefüllte Rinderroulade „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke u. Zwiebeln gef.) in typ. Soße, dazu Leipz. Allerlei und Salzkartoffeln + 2,75 €
Dienstag 14.10.	Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat	Feiner Milchreis mit feinen Früchten und Zimt	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis	„Cordon Bleu“ vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Paprikakartoffeln	Rührei mit Rahmspinat und Püree	Germknödel mit Vanillesauce	Gebratene Geflügelleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelrösti + 1,75 €
Mittwoch 15.10.	Gebackener Leberkäse auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Gedünstetes Seelachsfilet mit JulienneGemüsesauce und Salzkartoffeln	Griechischer Hackbraten („Bifteki“) mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat	Geflügelfilets in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und Nudeln	Kürbiscurry mit Reis	Sahnegrießbrei mit Himbeeren	Gebratene Geflügelleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelrösti + 1,75 €
Donnerstag 16.10.	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Spiralnudeln dazu Rohkostsalat	Rinderfrikadelle in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree	Gegrillte Hähnchenkeule auf Paprikagemüse dazu Gabelspaghetti	Schweinerücken- braten in Sauce mit Bayrisch Kraut und Salzkartoffeln	Gemüsefrikadelle in Tomatensauce und Vollkornnudeln	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	„Sauerkrautplatte“ mit Kasseler, Bratwürstchen und Wienerle auf mildem Sauerk., dazu Kartoffelpür. mit Speck und Zwiebeln + 1,75 €
Freitag 17.10.	Bratwurst in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln	Geflügelgulasch in Rahmsauce mit Brokkoli und Fusilli-Nudeln	Geflügelbällchen in brauner Sauce dazu Gemüserais	Gebratenes Schollenfilet „Finkenwerder Art“ mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat + 1,20 €	Gemüse-Kartoffel- Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken	Beerengrütze mit Vanillesauce	„Sauerkrautplatte“ mit Kasseler, Bratwürstchen und Wienerle auf mildem Sauerk., dazu Kartoffelpür. mit Speck und Zwiebeln + 1,75 €
Samstag 18.10.	Spießbraten in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln	„Trentiner Markttopf“ Italienischer Gemüseeintopf mit zartem Schweinefleisch	Deftige Käsespätzle „Allgäuer Art“ mit Zucchini-Möhren-Salat	Seehecht auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Bandnudeln		Milchreis mit roter Grütze	Gedünstetes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + 2,75 €
Sonntag 19.10.	Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüserais	Schweinerückensteak in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln	„Ratatouille“ Geschmortes Gemüse mit Vollkornspaghetti	Saftiger Rinderbraten in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln + 0,70 €		Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce	Gedünstetes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + 2,75 €

Änderungen vorbehalten.

ORIGINAL
ESSEN
AUF RÄDERN

vom Paritätischen Friesland:

- 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:

- Fahrdienst
- Freiwilligenagentur
- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- u.v.m.



Hauptgeschäftsstelle Varel
Zum Jadebusen 12,
26133 Varel-Langendamm
Geschäftsstelle Jever
Mühlenstraße 20, 26441 Jever
Geschäftsstelle Wilhelmshaven
Banter Weg 7,
26389 Wilhelmshaven

Bestellungen Montag – Freitag
8.00 – 12.00 Uhr

Varel, Friesische Wehde: 04451 9146-24,
Petra.Kirchhoff@paritaetischer.de

Jever: 04461 9302-0,
Michael.Rumpf@paritaetischer.de

Wilhelmshaven: 04421 7716-30,
Jennifer.Schindler-Blenski@paritaetischer.de

Bestell- und Lieferbedingungen

Bitte geben Sie Ihre Bestellung rechtzeitig auf, und zwar:

- für die Lieferung an einem Werktag bis spätestens um 12.00 Uhr vor dem Liefertag
- für das Wochenende bis spätestens am Donnerstag vor dem Wochenende
- an den Liefertagen, sowie an Wochenenden und Feiertagen sind **keine** Ab- und Umbestellungen möglich
- die Heißauslieferung am Wochenende oder Feiertag erfolgt gegen einen Aufpreis von 1,00 €
- alle Preise incl. MwSt.

GLORIA Menü-Bringdienst mit bester Essensquali-
tät, bester Auswahl und zuverlässigster Lieferzeit!

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Friesland und der GLORIA Menü-Bringdienst sind seit dem 6. Mai 2019 Kooperationspartner, wobei GLORIA die Herstellung und der Paritätische Friesland die Verbringung im Landkreis Friesland und der Stadt Wilhelmshaven veranlasst und organisiert. Die Stiftung Warentest hat im Sommer 2011 sechs Menüdienste getestet, die täglich Mittagessen an Privathaushalte in Berlin liefern. GLORIA Menü-Bringdienst wurde hierbei mit dem Qualitätsurteil „gut (2,5)“ ausgezeichnet und am besten

bewertet, gemeinsam mit einem weiteren Anbieter. Die anderen vier Menüdienste erhielten lediglich das Qualitätsurteil „befriedigend“. Hervorgehoben wurde die ernährungsphysiologische Qualität der GLORIA Menüs (u.a. Fett-, Salz-, Vitamingehalt, Auswahl und Vielfalt), die nur bei GLORIA Menü-Bringdienst mit der Note „gut“ beurteilt wurde. Sie sehen: **Der Paritätische Friesland** setzt zum Wohle seiner Kunden nur auf ausgewählte Anbieter, die den qualitativen Vorgaben des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes voll und ganz entsprechen. Sie haben eine gute Wahl getroffen!

	Tagesmenü M1 € 9,90	Diabetiker M2 € 9,90	Schonkost M3 € 9,90	Feinschmecker M4 € 10,80	Vegetarisch M5 € 9,50	Süßspeise M8 € 9,50	Spezielles und Regionales M10 € 10,05
Montag 20.10.	„Makkaroni al Forno“ (aus dem Backofen) Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni	Geflügelsteaks in feiner Sauce mit Mischgemüse und Langkornreis	Wirsingroulade „Hausmacher Art“ in Specksauce dazu Kartoffeln	Fleischpfanne „Hubertus“ Rahmgeschnetztes mit Rotkohl und Kartoffelklöße	Klassisches Eieromelette mit feinem Rahmspinat und Salzkartoffeln	Milchreis mit Erdbeer- Rhabarberkompott	Zwei Matjesfilets mit Zwiebelringen, dazu Speckbohnen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie + 1,25 €
Dienstag 21.10.	Buntes Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	Frischer Markteintopf mit Möhren, Kartoffeln und feinem Geflügel- Wiener-Würstchen	Schweinebraten in deftiger Sauce mit feinem Bohnengemüse dazu Salzkartoffeln	Schweineschnitzel in Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	Gemüse-Köttbullar mit Käselauchsauce und Bulgur	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	Zwei Matjesfilets mit Zwiebelringen, dazu Speckbohnen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie + 1,25 €
Mittwoch 22.10.	Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst und Salzkartoffeln	Geflügelfrikadelle in Sauce mit zartem Kohlrabi und Reis	Seelachsfilet in fruchtiger Tomatensauce dazu grüne Bandnudeln	Rinderzwiebelbraten in Sauce mit Rotkohl und Röstiecken + 0,70 €	Vegetarische Currywurst mit Naturreis und Zucchini Salat	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	Seemannslabskaus mit einem Spiegelei und einem Rollmops + 0,75 €
Donnerstag 23.10.	Hähnchen-Hackbraten in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	Schweinegulasch „Räuber Art“ mit buntem Gemüse und pikanter Balkansauce und Spiralnudeln	Herzhafte Leberknödel auf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	Hähnchenfiletstreifen in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	Chili sin Carne vegetarisches Chili mit Reis	Quarkkeulchen mit Rosinen in Vanillesauce	Seemannslabskaus mit einem Spiegelei und einem Rollmops + 0,75 €
Freitag 24.10.	Frische Kartoffelpuffer mit leckerem Apfelmus	Gebackener Fleischkäse auf Spinat und Kartoffelpüree	Saftiges Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse, dazu Vollkorn-Spiralnudeln	Paniertes Seelachsfilet in milder Senfsauce mit Karotten und Reis + 0,70 €	Champignons „à la Crème“ mit grünen Nudeln	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Gegrill. Schweinehaxe (ohne Knochen) auf mildem Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speckstippe + 1,95 €
Samstag 25.10.	Schweinerücken- braten in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	Pikanter Linseneintopf mit Geflügel-Wiener- Würstchenz	Gemüsebratling auf Karottensauce mit Erbsenpüree	Hähnchensteaks mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat		Bergische Waffel mit heißen Kirschen	Gegrill. Schweinehaxe (ohne Knochen) auf mildem Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speckstippe + 1,95 €
Sonntag 26.10.	Gefüllte Hackfleischrolle in Rahmsauce mit herzhaftem Rüben- gemüse und Nudeln	Putengeschnetztes mit Brokkoli und Langkornreis	Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsauce	Gefüllte Rinder- Roulade „Hausfrauen Art“ in Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln + 1,20 €		Eierpfannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	„Grünkohlplatte“ Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + 1,95 €

Menükarte

13.10.2025 – 26.10.2025

KW 42/43

6 0 J A H R E

ESSEN
AUF RÄDERN



Zusatzstoffe:
1= mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Antioxidationsmitteln,
4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7= mit Phosphat,
8 = mit Süßungsmitteln, 9 = enthält eine Phenylalaninquelle; Dessert mit Farbstoff
(Diabetiker mit Süßungsmitteln)

Allergene:
A = Glutenhaltiges Getreide/-erzeugnisse, B = Krebstiere/-erzeugnisse, C = Eier/-erzeugnisse,
D = Fisch/-erzeugnisse, E = Erdnüsse/-erzeugnisse, F = Soja/-erzeugnisse, G = Milch/-erzeugnisse,
H = Schalenfrüchte, I = Sellerie/-erzeugnisse, J = Senf/-erzeugnisse, K = Sesamsamen/-erzeugnisse,
L = Schwefeldioxid und Sulfite, M = Lupine/-erzeugnisse, N = Weichtiere/-erzeugnisse;
X = siehe Aufdruck – Alle Speisen können Spuren dieser Allergene (außer Lupine, Weichtiere und deren
Erzeugnisse) enthalten.

Nährwertangaben = Ca.-Werte/Menü ohne Salat, Dessert



Friesland-TK

Bitte ausfüllen:

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Änderungen vorbehalten.