

Unsere Preise

Alle Menüs: ein Preis! 7,25 €

Wochenendzuschlag bei Heißlieferung 1,00 €
Warmhaltebox, einmalig 10,00 €

Bezahlung:
Die Bezahlung erbitten wir monatlich per Bankeinzug oder Überweisung.

Änderungen vorbehalten

Zu jedem Menue dazu bestellen:

1 Stück Kuchen* 2,10 €

*nur in Verbindung mit einer Menübestellung und nicht an Feiertagen!



Warum Sie besser beim Paritätischen Friesland bestellen?

- + frei Haus geliefert
- + große Auswahl an frisch zubereiteten Menüs
- + An Wochenenden und Feiertagen auf Wunsch heiße oder kalte Lieferung der Menüs
- + spezielle Sonderkostformen auf Anfrage erhältlich
- + alle Gerichte ohne Geschmacksverstärker
- + keine Vertragsbindung nötig
- + Sonderkonditionen bei Mehrabnahmen möglich
- + Warmhalteboxen einmalig 10 €

Einzigartiger Service und Qualität, die überzeugt

Unsere Partner und unsere Produkte kommen aus der Region: Wir arbeiten vorwiegend mit lokalen, zertifizierten Lieferanten und Dienstleistern zusammen. Beim Einkauf unserer Produkte achten wir auf exzellente Qualität und nachgewiesene Herkunft.

Unsere Küchenmeister und Ernährungsberater verstehen ihr Handwerk für Speisevielfalt und Vollkost! Nach traditionellen Rezepten wird jeden Tag frisch gekocht. Sie haben die Wahl zwischen sechs leckeren Menüs, schonend zubereitet und frisch geliefert: Schnell. Lecker. Pünktlich.

Bestellen Sie bequem per Telefon oder Fax!

- ✓ Heute bis 12:00 Uhr bestellen, morgen geliefert
- ✓ Kalte Platte und Salatplatte 2 Werktage vor Lieferung bis 12:00 Uhr
- ✓ Für Wochenendlieferungen ist Bestellannahme bis Donnerstag 12:00 Uhr vor dem Wochenende (kann nicht storniert werden)
- ✓ Wochenend- und Feiertagszuschlag bei Heißlieferung 1,00 €
- ✓ Feiertags bis spätestens 3 Tage vor dem Feiertag bestellen

Bürozeit: Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 16.30 Uhr und am Freitag von 8.00 bis 13.30 Uhr.



Gericht aussuchen

Per Telefon oder Fax



Leckeress Essen – schnell gebracht



Guten Appetit!

Bitte ausfüllen

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

SPEISEPLAN

vom 31.12.18 bis 06.01.19

KW 01



1 Gratis-Dessert zu jedem Menü!
Alle Menüs ohne Geschmacksverstärker!



Varel / Wilhelmshaven
Tel. 0 44 51 / 91 46 0
Fax 0 44 51 / 91 46 77

Jever
Tel. 0 44 61 / 93 02 0
Fax 0 44 61 / 93 02 99

www.paritaetischer-friesland.de

Kalenderwoche 01	Montag, 31.12.2018	Neujahr, 01.01.2019
Klassiker	Huhnfleisch „Bombay“ , fruchtige Currysauce ^{*1,J} mit Ananas und Pfirsich, Koriander, Reis	Fleischkäse ^{*1,3,5,G,S} auf Sauerkraut ^{*2,3,G} , Kartoffelpüree ^{*2,3,G}
1	KJ/Kcal 449/107 Fett 2 g. Fetts. 0,5 KH 16 Z 1,9 E 6 S 0,8	KJ/Kcal 405/97 Fett 4 g. Fetts. 1,3 KH 9 Z 4,1 E 7 S 1,4
Kräftig & Deftig	Kasseler-nackenbraten ^{*1,3,5,S} auf Sauerkraut ^{*2,3,G} , Kartoffelpüree ^{*2,3,G}	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ ^{*4,G,S} mit Spätzle ^{*Aa,C}
2	KJ/Kcal 364/87 Fett 2 g. Fetts. 0,7 KH 10 Z 4,3 E 6 S 1,1	KJ/Kcal 489/117 Fett 6 g. Fetts. 2,1 KH 9 Z 0,3 E 6 S 0,8
Leicht & Bekömmlich	Penne ^{*Aa} „Carbonara“ mit Sahne-Schinken-Sauce ^{*1,3,5,G,S}	Hähnchenbrust, natur , in Sauce mit Majoran, Blumenkohl, Salzkartoffeln
3	KJ/Kcal 477/114 Fett 3 g. Fetts. 0,8 KH 15 Z 0,5 E 6 S 0,8	KJ/Kcal 294/70 Fett 2 g. Fetts. 0,6 KH 7 Z 1,3 E 6 S 1,3
Vegetarisch	Heute kein Angebot	Heute kein Angebot
4		
Kühl & Lecker	Heute kein Angebot	Heute kein Angebot
5		
Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen ^{*Aa}	Heute kein Angebot	Heute kein Angebot
6		

Mittwoch, 02.01.2019	Donnerstag, 03.01.2019	Freitag, 04.01.2019
Serbische Bohnensuppe ^{*1,I} mit Würstchen „Debreziner Art“ ^{*1,3,5,G,J,S}	Ungarisches Gulasch ^{*5,G,S} vom Schwein mit Zwiebeln & Paprika, Salzkartoffeln	Schnitzel vom Schwein ^{*Aa,S} mit Zwiebel-Pfeffersauce ^{*G} , grüne Bohnen, Kartoffelpüree ^{*2,3,G}
KJ/Kcal 463/111 Fett 7 g. Fetts. 2 KH 7 Z 1,1 E 5 S 0,5	KJ/Kcal 402/96 Fett 4 g. Fetts. 1,6 KH 9 Z 1,3 E 5 S 0,8	KJ/Kcal 408/97 Fett 4 g. Fetts. 1,6 KH 8 Z 1,9 E 7 S 0,5
Paniertes Seelachsfilet ^{*5,Aa,D,G,J} auf Zucchini-Karottengemüse, Tomatensauce ^{*1} und Salzkartoffeln	Hähnchenkeule „a la creme“ ^{*G} , Lauchzwiebeln, Champignons ^{*L} , Nudeln ^{*Aa}	Türkische Hackfleischbällchen ^{*Aa} (Rind) auf mediterranem Gemüse ^{*1,I} , Reis
KJ/Kcal 325/78 Fett 2 g. Fetts. 0,6 KH 10 Z 2,4 E 4 S 0,6	KJ/Kcal 587/140 Fett 6 g. Fetts. 1,3 KH 15 Z 0,8 E 7 S 0,5	KJ/Kcal 521/125 Fett 4 g. Fetts. 1,5 KH 16 Z 2,3 E 7 S 0,7
Milchreis ^{*G} mit Früchtekompott ^{*1}	Paniertes Hähnchenschnitzel ^{*Aa} auf Blumenkohl-Brokkoli-gemüse, mit Sauce ^{*G} und Reis	Deftiger Möhreintopf ^{*1} mit Kartoffeln, Schweinefleisch ^{*S} und Petersilie
KJ/Kcal 514/123 Fett 4 g. Fetts. 1,3 KH 20 Z 3,8 E 2 S 0,2	KJ/Kcal 498/117 Fett 4 g. Fetts. 1,3 KH 15 Z 1,5 E 6 S 1,5	KJ/Kcal 253/61 Fett 2 g. Fetts. 0,4 KH 6 Z 2,6 E 5 S 8,3
Käsespätzle ^{*2,Aa,C,G} mit Zwiebeln ^{*Aa}	Vegetarisches Schnitzel ^{*5,Aa,Ad,C,G} mit Rahmgemüse ^{*G} und Salzkartoffeln	Schupfnudel ^{*Aa,C-} Gemüsetopf mit Käse ^{*2,G}
KJ/Kcal 396/95 Fett 5 g. Fetts. 2,1 KH 10 Z 0,8 E 4 S 0,9	KJ/Kcal 375/90 Fett 2 g. Fetts. 0,3 KH 14 Z 1,4 E 4 S 0,6	KJ/Kcal 408/98 Fett 5 g. Fetts. 2,4 KH 9 Z 2,3 E 4 S 1,4
Paniertes Schnitzel ^{*Aa,S} , Senf ^{*J} , bunter Kartoffelsalat ^{*1,2,6,G,I,J}	Tomaten mit Mozzarella ^{*G} auf italienischem Nudelsalat ^{*1,3,9,Aa} mit Basilikum	Griechisches Hacksteak ^{*Aa,S} vom Schwein mit Zaziki ^{*G} und Tomaten-Reissalat ^{*1,6}
KJ/Kcal 588/140 Fett 7 g. Fetts. 2,9 KH 10 Z 4,1 E 9 S 0,7	KJ/Kcal 655/156 Fett 6 g. Fetts. 2,4 KH 19 Z 0,3 E 6 S 0,5	KJ/Kcal 710/170 Fett 7 g. Fetts. 2,6 KH 19 Z 5,6 E 8 S 0,9
Schlemmersalat mit geräucherten Putenbruststreifen ^{*1,3,5} auf Salat, French-Dressing ^{*1,2,6,G,I,J}	Salat „Florida“ , Kochhinterschinken ^{*1,3,5,S} , Tomate, Weißkraut mit Früchten, Mais, Ananas, Kokos-Dressing ^{*G}	Salat „Asia“ Chicken-Nuggets ^{*Aa} , Mais, Tomate, Gurke, Blattsalate, Curry-Joghurt-Dressing ^{*1,2,6,G,I,J}
KJ/Kcal 571/137 Fett 7 g. Fetts. 2,9 KH 12 Z 3,4 E 6 S 0,8	KJ/Kcal 372/89 Fett 2 g. Fetts. 0,6 KH 12 Z 4,1 E 6 S 0,4	KJ/Kcal 579/138 Fett 6 g. Fetts. 2,5 KH 16 Z 4,3 E 5 S 0,8

Samstag, 05.01.2019	Sonntag, 06.01.2019
Grüner Bohneneintopf ^{*1} mit Rauchfleisch vom Schwein ^{*1,3,5,S}	Rostbratwurst ^{*3,5,G,S} in Rosmarinsauce ^{*G} , Rosenkohl, Kartoffelpüree ^{*2,3,G}
KJ/Kcal 219/52 Fett 1 g. Fetts. 0,3 KH 5 Z 1,4 E 5 S 0,8	KJ/Kcal 503/127 Fett 7 g. Fetts. 3 KH 9 Z 3 E 6 S 1,2
Schweinebraten ^{*5,G,S} Sauce ^{*G} , Rotkohl ^{*6} , Salzkartoffeln	Rinderroulade ^{*1,3,5,J,S} in Sauce ^{*J} mit Rotkohl ^{*6} und Kartoffelklößen
KJ/Kcal 349/83 Fett 2 g. Fetts. 0,8 KH 9 Z 3 E 6 S 1	KJ/Kcal 340/81 Fett 2 g. Fetts. 0,6 KH 20 Z 3,8 E 5 S 1,2
Vegetarisches Schnitzel ^{*5,Aa,Ad,C,G} Sauce ^{*G} , Leipziger Allerlei, Kartoffelpüree ^{*2,3,G}	Kartoffel-Kohlrabi-Möhrentopf ^{*G} in Petersiliensauce mit Gouda ^{*2,G}
KJ/Kcal 403/96 Fett 2 g. Fetts. 0,9 KH 9 Z 4,3 E 9 S 0,7	KJ/Kcal 439/105 Fett 5 g. Fetts. 2,8 KH 11 Z 2,5 E 3 S 1,3

Unsere Kennzeichnungen im Speiseplan



Dieses Gericht ist vegetarisch



Diese Speise enthält Schweinefleisch

KJ = Kilojoule
Kcal = Kilokalorien
g. Fetts. = gesättigte Fettsäuren
KH = Kohlenhydrate
Z = Zucker
E = Eiweiß
S = Salz – gemäß DGE-Empfehlung kochen wir mit Jodsalz

Angaben in Gramm (g).

Alle Nährwertangaben beziehen sich auf durchschnittlich 100g des verzehrfertigen Menüs (ohne Dessert).

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!



Unser Haus ist TÜV-geprüft und ausgezeichnet und wird regelmäßig kontrolliert.



Haftungsausschluss: Angaben über Inhaltsstoffe der Speisen beruhen auf Informationen, die von Herstellern und Lieferanten erhalten. Aufgrund der Produktvielfalt der Hersteller und der gleichzeitigen Verarbeitung verschiedener Lebensmittel ist es möglich, dass es zu Kreuzkontaminationen kommt und Produkte Spuren von nicht aufgeführten Inhaltsstoffen enthalten. Die Angaben zu Allergenen beziehen sich auf rezepturgemäß verwendete Zutaten. Eine Haftung für die vollständige Aufzählung der aufgeführten Inhaltsstoffe wird ausgeschlossen.

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

Die Speisepläne finden Sie auch online unter:
www.paritaetischer-friesland.de