

# Unsere Preise

**Alle Menüs: ein Preis!** **7,25 €**  
**Aktionsmenue** **8,50 €**

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



Leckeres Essen – schnell gebracht



Guten Appetit!

## Bitte ausfüllen

Name
Straße
PLZ/Ort
Telefon

# SPEISEPLAN

vom 07.01. bis 13.01.2019

**KW 02**



**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](http://www.paritaetischer-friesland.de)



Kalenderwoche 02	Montag, 07.01.2019	Dienstag, 08.01.2019
<b>Klassiker</b>  <b>1</b>	<b>Bratwurst</b> <sup>*3,5,G,S</sup> , auf Rahmwirsingkohlg <sup>6</sup> , Kartoffelpüree <sup>*2,3,G</sup>	<b>Westerneintopf</b> mit Kidneybohnen, Mais, Tomaten, grüne Paprika, Kartoffeln und 2 gebr. Fleischklößchen <sup>*Aa,S</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 527/126 9 3,7 7 1,6 5 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 291/69 2 1 8 1,8 4 0,7
<b>Kräftig &amp; Deftig</b>  <b>2</b>	<b>Bolognese</b> <sup>*1</sup> <b>vom Rind</b> <sup>*5,G</sup> mit Penne <sup>*Aa</sup>	<b>Krakauer</b> <sup>*1,3,5,G,S</sup> auf Bayrisch Kraut <sup>*2,3,G</sup> mit Kartoffelpüree <sup>*2,3,G</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 524/125 4 1,5 15 1 7 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 495/118 6 2,7 10 4,3 6 0,8
<b>Leicht &amp; Bekömmlich</b>  <b>3</b>	<b>Hähnchenbrust, paniert</b> <sup>*Aa</sup> , Estragonsauce, Erbsen, Reis	<b>Putengeschnetzeltes</b> in Rahmsauce <sup>G</sup> mit Gemüse und Spätzle <sup>*Aa,C</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 539/129 3 1 18 1,1 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 369/88 4 1,1 7 1 1 1,1
<b>Vegetarisch</b>  <b>4</b>	<b>Gefüllte vegetarische Paprika</b> <sup>*Aa,I,J</sup> mit Tomatensauce <sup>*1</sup> und Reis	<b>Vollkorn-Nudelaufbau</b> <sup>*Aa</sup> mit Brokkoli und Käse <sup>*2,G</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 347/83 1 1 16 1,1 2 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 480/115 5 2,3 13 1,6 5 1,1
<b>Kühl &amp; Lecker</b>  <b>5</b>	<b>Bismarckhering</b> <sup>*6,D</sup> in Apfel-Zwiebelsauce <sup>*1,2,6,G,I,J</sup> , Schwarzbrot <sup>*Aa,Ab</sup> , Butter <sup>G</sup>	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> <sup>*Aa</sup> , Spaghetti-Salat <sup>*Aa</sup> mit mediterranem Gemüse <sup>*9</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 752/180 10 4 14 4,8 7 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 686/164 4 1,2 24 2,6 8 1
<b>Salat Fit &amp; Fun</b> mit frischem Brötchen <sup>*Aa</sup>  <b>6</b>	<b>Mozzarella-Kügelchen</b> <sup>G</sup> mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Basilikum-Dressing	<b>„Chefsalat“</b> , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken <sup>*1,3,5,S</sup> und Käsestreifen <sup>*2,G</sup> , French-Dress. <sup>*1,2,6,G,I,J</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 348/83 2 1,4 12 4 4 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 577/138 7 3,5 13 4,2 5 1,1

Mittwoch, 09.01.2019	Donnerstag, 10.01.2019	Freitag, 11.01.2019
<b>Grünkohl</b> <sup>*1,3,5,Ad,S</sup> , Bremer PINKEL <sup>*6,Ad,S</sup> Kassler <sup>*1,3,5,S</sup> , Kochwurst <sup>*1,3,5,J,S</sup> , Salzkartoffeln <b>Aktions- menü</b>	<b>Zwiebelbraten</b> <sup>*5,G,S</sup> <b>vom Schwein</b> , Sauce <sup>G</sup> mit Rosenkohl, Salzkartoffeln	<b>Gebratene Nudeln</b> <sup>*Aa</sup> mit Hackfleisch <sup>S</sup> , Zwiebeln und Tomaten-Sahnesauce <sup>G</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 542/130 7 2,9 8 1 8 1,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 334/80 2 0,7 8 1,6 7 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 551/132 5 1,7 16 1,6 6 0,4
<b>Schweinebraten</b> <sup>*5,G,S</sup> in Sauce <sup>G</sup> , Rotkohl <sup>*1,6</sup> , Kartoffelpüree <sup>*2,3,G</sup>	<b>Klare Erbsensuppe</b> mit frischen Erbsen, Suppengemüse <sup>*1</sup> und Wurst <sup>*1,3,5,G,S</sup>	<b>Schweineschnitzel</b> <sup>*Aa,S</sup> mit Kräutersauce, Fingermöhren und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 325/78 2 0,6 9 3,3 6 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 461/110 3 0,7 15 1,9 6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 415/99 3 0,9 14 2,8 4 0,9
<b>Hähnchengeschnetzeltes</b> in Sauce mit Brokkoli und Spätzle <sup>*Aa,C</sup>	<b>Geflügelfrikadelle</b> <sup>*Aa</sup> mit Bratensauce, Zucchini-Gemüse und Püree <sup>*2,3,G</sup>	<b>Fischfilet</b> <sup>D</sup> , gedünstet, auf Kokos-Gemüse-Curry <sup>J</sup> mit Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 394/94 3 0,7 10 1,3 7 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 284/68 1 0,4 9 1,7 5 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 429/102 2 0,6 15 1,2 6 0,9
<b>Kreolischer Eintopf</b> <sup>*1</sup> mit Tomaten, Paprika und Reis	<b>2 Kartoffeltaschen</b> mit Frischkäse <sup>G</sup> , Kohlrabi-Erbsen-Möhren- gemüse in Rahmsauce <sup>G</sup>	<b>Mediterrane Nudel-Gemüsepfanne</b> <sup>*Aa</sup> mit Paprika, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomate und Sauce <sup>*1</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 190/45 1 0,1 7 1,5 1 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 393/94 4 2 11 2,6 3 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/97 2 0,4 17 1,2 3 0,4
<b>Paniertes Schnitzel</b> <sup>*Aa,S</sup> auf Kartoffelsalat <sup>*1,2,6,G,I,J</sup> , Senf <sup>J</sup>	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> <sup>*Aa</sup> auf Kartoffelsalat <sup>*1,2,6,G,I,J</sup> , Senf <sup>J</sup>	<b>3 gebr. Fleischklößchen</b> <sup>*Aa,S</sup> auf Balkanreis <sup>*1</sup> , Krautsalat und Peperoni <sup>*1,3</sup> , Zaziki <sup>G</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 588/140 7 2,9 10 4 9 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 628/150 9 3,1 12 5,5 6 1,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 658/157 8 3 14 6 8 0,7
<b>„Hirtensalat“</b> , 2 gebr. Fleischbällchen <sup>*Aa,S</sup> auf Blattsalat, Gurke, Rettich, Möhren, Kräuter-Dressing	<b>Salat „Bornholm“</b> mit Lachsstreifen <sup>D</sup> auf knackigen Salaten, Sahnemeerrettich <sup>*1,2,3,6,8,G,J,L</sup>	<b>„Fit &amp; Fun“</b> , Poulardenmedaillon auf frischen Salaten, Joghurt-Dressing <sup>*1,2,6,G,I,J</sup> mit Mandarinen
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 447/107 4 1,5 13 4,2 5 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 431/103 4 1,7 12 3,4 4 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 418/100 3 1,2 12 3,3 7 0,4

Samstag, 12.01.2019	Sonntag, 13.01.2019
<b>Schweinebraten</b> <sup>*5,G,S</sup> heiß/TK in Rosmarinsauce <sup>G</sup> , Rosenkohl, Salzkartoffeln	<b>Hähnchenfleisch</b> heiß/TK „Bürgerliche Art“, mit Gemüsesauce <sup>*G,I</sup> , Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 326/78 3 1,1 8 1,5 4 2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 385/92 1 0,6 14 1,4 6 0,7
<b>Sojageschnetzeltes</b> <sup>F</sup> heiß/TK in Pilzsauce <sup>*1,3,G,L</sup> , Pasta <sup>*Aa</sup>	<b>Schweine- rückensteak</b> <sup>*5,G,S</sup> „Zigeuner Art“, Nudeln <sup>*Aa</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 553/132 2 0,5 20 2 9 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 471/112 3 0,8 14 1,5 9 0,5
<b>Gemüseintopf</b> <sup>J</sup> heiß/TK „Pichelsteiner Art“ mit Rindfleisch <sup>*5,G</sup>	<b>Gekochtes Rindfleisch</b> <sup>*5,G</sup> mit leichter Meerrettichsauce <sup>*1,3,G,L</sup> und Bouillon-Kartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 270/64 3 1,1 4 0,2 5 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 358/86 4 1,4 7 2 7 0,9

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!

**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).

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



Kennen Sie schon unseren  
**Hits for Kids**  
Speiseplan?

Varel / Wilhelmshaven      Jever  
Tel. 0 44 51 / 91 46 0      Tel. 0 44 61 / 93 02 0  
Fax 0 44 51 / 91 46 77      Fax 0 44 61 / 93 02 99

Die Speisepläne finden Sie auch online unter:

[www.paritaetischer-friesland.de](http://www.paritaetischer-friesland.de)