

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



Leckeress Essen – schnell gebracht



Guten Appetit!

Bitte ausfüllen

Name
Straße
PLZ/Ort
Telefon

SPEISEPLAN

vom 14.01. bis 20.01.2019

**KW
03**



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 03	Montag, 14.01.2019	Dienstag, 15.01.2019
Klassiker 1	Gebratene Hähnchenfiletspitzen, Chinagemüse ^{*1} , Reis	Grünkohl^{*1,3,5,Ad,S} Bremer PINKEL ^{*6,Ad,S} Kasseler ^{*1,3,5,S} Kochwurst ^{*1,3,5,J,S} Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 387/93 1 0,1 15 1,6 6 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 542/130 7 2,9 8 1,0 8 1,4
Kräftig & Deftig 2	Hausgemachte Frikadelle^{*Aa,S} , Pfeffersauce ^{*G} , Bohngemüse, Salzkartoffeln	Bremer Gekochte^{*1,3,5,G,S} auf Weinkraut ^{*2,3,G} , Kartoffelpüree ^{*2,3,G}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 397/95 4 1,6 9 1,3 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 554/132 8 3,1 10 4,1 5 1,1
Leicht & Bekömmlich 3	Schweine-rückenbraten^{*5,G,S} mit Champignonsauce ^{*1,3,L} , Blumenkohl-Brokkoli- gemüse, Salzkartoffeln	Hähnchengeschnetzeltes^G in Estragonsauce ^G mit Brokkoli und Spätzle ^{*Aa,C}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 315/75 2 0,8 7 1,5 7 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 403/96 3 0,7 10 1,3 7 1
Vegetarisch 4	Tortellini^{*Aa,C,G} mit Käsesauce ^{*2,G}	Grünkohl-Wokgemüse in Orangen-Ananassauce ^{*1,J} , Nudeln ^{*Aa}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 647/155 5 1,8 20 1,1 7 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 504/120 3 0,3 19 2,2 3 1,1
Kühl & Lecker 5	Gebratene Frikadelle^{*Aa,S} , Zigeunersauce ^{*1,3,6} , Nudelsalat ^{*1,2,6,Aa,G,I,J} mit Ei ^{*C}	Kasseler^{*1,3,5,S} auf Kartoffelsalat ^{*1,2,6,G,I,J} , Ananas
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 893/213 14 5,9 15 8,4 7 1,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 503/120 5 2,4 11 3,6 6 1,5
Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen ^{*Aa} 6	Salatplatte „Italia“, frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Scheiben ^G , Basilikum-Dressing	Schlemmersalat, geräucherte Putenbruststreifen ^{*1,3,5} auf buntem Salat, French-Dressing ^{*1,2,6,G,I,J}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 405/97 3 1,4 15 6,7 4 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 481/115 5 2 12 3,7 5 0,7

Mittwoch, 16.01.2019	Donnerstag, 17.01.2019	Freitag, 18.01.2019
Schnitzel^{*Aa,S} „Zigeuner Art“ mit Paprika-Zwiebelsauce ^{*1} und Nudeln ^{*Aa}	Gebratene Frikadelle^{*Aa,S} mit Bratensauce, Erbsengemüse und Risoleekartoffeln	Lauch-Käsesuppe^{*2,G} mit Hackfleisch ^S und Gemüsestreifen
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 514/123 3 0,9 15 2,2 8 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 530/127 6 2,3 12 1,4 6 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 452/108 8 3,5 4 2,9 6 0,7
Zarte Scheibe von der Rinderbrust^{*5,G} in Meerrettichsauce ^{*3,8,G,L} , Möhrengemüse, Püree ^{*2,3,G}	Geflügelschnitzel^{*Aa} mit Champignonsauce ^{*1,3,G,L} , Mischgemüse, Reis	„Berner Pfanne“, Schweinegeschnetzeltes^S in Käsepaprikasauce ^{*2,G} , Spätzle ^{*Aa,C}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 394/94 4 1,5 9 4,3 6 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 486/116 5 1,2 12 1,7 6 1,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 506/121 7 2,6 9 1,4 6 1,2
Gedünstetes Fischfilet^D mit Dillsauce ^G und Petersilienkartoffeln, Salat	Putengulasch^G mit Petersilienkarotten und Vollkornreis	Gebratenes Fischfilet^{*Aa,D} mit Remoulade ^{*1,2,6,C,G,I,J} und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 391/93 3 1,2 11 3,4 5 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 387/92 1 0,5 14 2,2 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 609/145 8 3,5 13 1,5 5 0,9
Nudeln^{*Aa} mit Pesto-Sahnesauce ^{*2,G} , Salat	Vegetarische Kohlroulade^{*Aa,C,F} in Rahmsauce ^G , Petersilienkartoffeln	Gemüseschnitzel^{*Aa,C,G,I} auf Karotten-Sellerie ¹⁻ Paprikagemüse mit Schnittlauchsauce ^G und Kartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 398/95 2 0,7 16 3 3 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 311/74 2 0,3 11 2,0 3 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 275/66 2 0,3 11 2 2 0,8
Hähnchensteak, natur gebraten, auf buntem Reissalat, Curry-Dip ^{*1,2,6,G,I,J}	Schwedische Matjeshappen^{*1,2,3,6,D,G,I,J} mit hausgemachtem Kartoffelsalat ^{*1,2,6,G,I,J}	Paniertes Schweineschnitzel^{*Aa,S} auf buntem Nudelsalat ^{*1,2,6,Aa,C,G,I,J}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 523/125 6 2,5 10 2,8 8 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 675/161 11 3,8 11 5,9 5 1,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 871/208 11 4,9 19 2,2 7 0,6
Salat „Tonno“, Thunfisch ^D auf Paprika, Gurkenscheiben, Blattsalate, Thousand- Island-Dressing ^{*1,2,6,G,I,J}	„Chefsalat“, gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken ^{*1,3,5,S} und Käsestreifen ^{*2,G} , Cocktail- Dressing ^{*1,2,3,6,8,G,I,L}	Salat „Norwegische Fjorde“, Räucherlachs- streifen ^D , grüner Salat mit Mandarinen und Gurke, Honig-Senf-Dressing ^J
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 525/125 5 2,3 15 4,5 5 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 616/147 9 4 12 3,6 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 647/154 9 1,1 13 5,1 4 0,4

Samstag, 19.01.2019	Sonntag, 20.01.2019
Hähnchenfilet^{heiß/TK} in Champignon- rahmsauce ^{*1,3,G,L} , Blumenkohl, Salzkartoffeln	Paniertes Schnitzel^{*Aa,heiß/TK} Sauce ^G , buntes Gemüse, Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 325/78 2 0,5 7 1,2 7 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 422/101 4 1,3 11 2,1 6 0,9
Bratwurst^{*3,5,G,S} auf Sauerkraut ^{*2,3,G} , Kartoffelpüree ^{*2,3,G}	Rinderbraten^{*5,G} in Sauce ^G , Rotkohl ⁶ , Kartoffelklöße
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 507/121 7 2,5 9 3,5 5 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 328/79 2 0,6 9 2 6 1,1
Möhreneintopf¹ mit Rindfleisch ^{*5,G} und Petersilie	Schweinerücken- braten⁵ mit Sahnesauce ^G , Blumenkohl- Brokkoligemüse, Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 298/71 4 1,2 6 2,9 3 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 326/78 2 0,7 8 1,7 6 1,1

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 wir 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



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