

Unsere Preise

Alle Menüs: ein Preis! **7,90 €**

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 €

Lassen Sie sich angenehm überraschen!

Auch weiterhin erhalten
 Sie täglich unser Sparmenue

für nur **6,70 €**

An diesen Tagen möchte ich das Sparmenue bestellen (bitte ankreuzen)

Mo Di Mi Do Fr

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 18.02.19 bis 24.02.19

**KW
 08**



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 08	Montag, 18.02.2019	Dienstag, 19.02.2019
Klassiker 1	Bolognese¹ vom Rind^{5, G} mit Penne^{Aa}	Westerneintopf mit Kidneybohnen, Mais, Tomaten, grüne Paprika, Kartoffeln und 2 gebr. Fleischklößchen ^{Aa, S}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 360/85 1 0,2 14,9 0,8 3,9 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 446/114 4,2 1,2 10,6 3,3 5,7 4,5
Kräftig & Deftig 2	2 gekochte Eier^C mit Kräutersauce^G und Salzkartoffeln	Krakauer^{1, 3, 5, G, S} auf Bayrisch Kraut^{2, 3, G} mit Kartoffelpüree^{2, 3, G}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 277/77 3 0,8 8 1 3 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 116/36 1 0,4 4,1 2,1 0,7 0,9
Leicht & Bekömmlich 3	Panierte Hähnchenbrust^{Aa}, Estragonsauce, Erbsen, Reis	Buntes Geflügelragout^G mit Champignons^{1, 3, L}, Paprika und Zwiebeln und Nudeln^{Aa}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 317/82 1 0,3 13,9 0,8 6,1 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 668/168 4,1 2 24,1 2,1 6,5 2,1
Mini-Mahl 4	Bolognese¹ vom Rind^{G, 5} mit Penne^{Aa}	Buntes Geflügelragout^G mit Champignons, Paprika und Zwiebel und Nudeln^{Aa}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 360/85 1 0,2 15 0,8 4 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 668/168 4,1 2 24 2,1 7 2,1
Vegetarisch 5	Gefüllte vegetarische Paprika^{Aa, C, I, J} mit Tomatensauce und Reis	Vollkorn-Nudelauf^{Aa} mit Brokkoli und Käse^{2, G}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 389/110 1,6 0,2 17,6 1,7 2,3 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 449/110 4,8 2,3 11,6 1,1 4 1
Kühl & Lecker 6	Bismarckhering^{6, D} in Apfel-Zwiebelsauce^{1, 2, 6, G, I, J}, Schwarzbrot^{Aa, Ab}, Butter^G	Spaghetti-Salat^{Aa} mit mediterranem Gemüse⁹ und Mozzarellakugeln^G
	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 528/126 3,2 1,9 18,2 2,8 5,6 0,7
Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen ^{Aa} 7	Gemischte Blattsalate, Hähnchenstreifen^{1, 3, 5} und Käsestreifen^{2, G}, French-Dressing^{1, 2, 6, G, I, J}	Blattsalatvariation mit Gurke, Rettich, Möhren, Radieschen dazu Kräuter-Dressing
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 377/91 2,2 1,2 10 3,3 6,9 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 233/56 1 0,1 10 3,7 2 0,4

Mittwoch, 20.02.2019	Donnerstag, 21.02.2019	Freitag, 22.02.2019
Bremer Schmorkohl mit Hackfleisch ^S , Salzkartoffeln	Zwiebelgulasch vom Schwein, Sauce^G mit Rosenkohl, Salzkartoffeln	Gebratene Nudeln^{Aa} mit Hackfleisch^S, Zwiebeln und Tomaten-Sahnesauce^G
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 249/74 1 0,4 9 1,4 4 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 362/100 4 1,5 7,9 1,9 4,9 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 438/131 2,7 0,8 16,2 2,3 6,8 0,5
Schweinebraten^S in Sauce^G, Rotkohl^{3, 6}, Salzkartoffeln	Klare Erbsensuppe mit frischen Erbsen, Suppengemüse ¹ und Wurst ^{1, 3, 5, G, S}	Schweineschnitzel^{Aa, S} mit Kräutersauce^G, Fingermöhren und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 201/58 1,8 0,3 7,5 2 0,8 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 170/40 1,2 0,1 5,2 1,1 1,7 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 414/99 2,7 0,9 13,9 2,7 4,4 0,8
Gemüsebolognese¹ mit Nudeln^{Aa}, Salat	Hähnchengeschnetzeltes in tomatierter Gemüsesauce ¹ und Püree ^{2, 3, G}	Fischfilet^D, gedünstet, auf Kokos-Gemüse-Curry^{J, L} mit Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 442/105 1,8 0,2 18,3 3,3 3 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 169/55 1 0,2 4,5 2,4 3,9 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 374/101 2,1 1,1 16,2 1,3 1,7 0,7
Kreolischer Eintopf^{1, 1} mit Tomaten, Paprika und Reis	2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse ^G , Kohlrabi-Erbsen-Möhrengemüse in Rahmsauce ^G	Gebratene Nudeln^{Aa} mit Hackfleisch^S, Zwiebeln und Tomaten-Sahnesauce^G
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 213/53 1 0,1 9 2 1 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 362/103 4 1,2 11 2,1 3 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 438/131 3 0,8 16 2,3 7 0,5
Kreolischer Eintopf^{1, 1} mit Tomaten, Paprika und Reis	2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse ^G , Kohlrabi-Erbsen-Möhrengemüse in Rahmsauce ^G	Mediterrane Nudel-Gemüsepfanne^{Aa} mit Paprika, Aubergine, Zucchini, Zwiebel, Tomate und Sauce¹
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 213/53 1 0,1 8,7 2 1,3 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 362/103 3,8 1,2 10,8 2,1 2,6 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 327/98 1 0,1 15,2 2,5 2,7 0,7
Paniertes Hähnchenschnitzel^{Aa} auf Kartoffelsalat^{1, 2, 6, G, I, J}, Senf^J	Fischfrikadelle^{Aa, C, J} auf Kartoffelsalat^{1, 2, 6, G, I, J}, Senf^J	3 gebr. Fleischklößchen^{Aa, S} auf Balkanreis¹, Krautsalat und Peperoni^{1, 3}, Zaziki^G
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 588/140 7 2,9 10,4 4 8,6 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 243/58 1 0,1 10,8 4,7 1,1 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 630/153 7 1,8 16,9 10,1 4,7 7
FrISCHE Salate, Joghurt-Dressing^{1, 2, 6, G, I, J} mit Mandarinen	Bunte Blattsalate mit Zitronen-Kibbelingen ^{Aa, G, D} auf knackigen Salaten, Sahnemeerrettich ^{1, 2, 3, 6, 8, G, J, L}	FrISCHE Blattsalate mit Gurke, Paprika, Mais, Kidneybohnen dazu Kräuter-Joghurt-Dressing ^G
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 231/59 0,5 0,1 10,1 2,8 1,9 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 266/63 1,3 0,7 10 2,9 2 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 310/74 0,5 0,1 12,1 2,2 3,5 0,2

Samstag, 23.02.2019	Sonntag, 24.02.2019
Gekochtes Rindfleisch^{5, G} mit leichter Meerrettichsauce^{1, 3, 8, G, L} und Boullion-Karotten-Kartoffeln	Hähnchenfleisch „Bürgerliche Art“, mit Gemüsesauce^{G, 1}, Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 443/120 6,9 2,8 7,5 2 4,3 1,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/104 1,3 0,6 15,8 1,1 5,4 0,7
Sojageschnetzeltes^F in Pilzsauce^{1, 3, G, L}, Pasta^{Aa}	Gemüsepfanne mit Kräutersauce und Kartoffelpüree ^{2, 3, G}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 607/154 1,5 0,4 18,8 3,4 12,4 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 166/45 1,1 0,4 5,8 1,6 1,3 0,6
Bunter Gemüseintopf^J mit Paprika, Karotten, Lauch und Nudeln	Kartoffel-Kohlrabitopf mit Käse^{2, G}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 205/59 1,1 0,1 8,4 1,9 1,5 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 371/111 4,8 2,6 9,5 1,5 2,9 0,8
Bunter Gemüseintopf^J mit Paprika, Karotten, Lauch und Nudeln	Kartoffel-Kohlrabitopf mit Käse^{2, G}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 205/59 1 0,1 8 1,9 2 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 371/111 5 2,6 10 1,5 3 0,8

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).



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

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