

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.



Bitte ausfüllen

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

SPEISEPLAN

vom 25.02.19 bis 03.03.19

KW 09



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 09	Montag, 25.02.2019	Dienstag, 26.02.2019
Klassiker 1	Gebratene Hähnchenfiletspitzen , Chingemüse ¹ , Reis	Gebratene Rinderleber^{Aa} „Berliner Art“ mit Apfel-Zwiebelsauce ¹ , Kartoffelpüree ^{2,3,G}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 411/113 0,8 0,1 17,7 1,7 5,6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 246/59 2 0,5 6 1,7 5 0,6
Kräftig & Deftig 2	Hausgemachte Frikadelle^{Aa, C, S} , Pfeffersauce ^G , Bohnengemüse, 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 425/122 6 0,6 7,8 1,5 4,2 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 554/132 8,1 3,1 9,6 4,1 5,2 1,1
Leicht & Bekömmlich 3	Blumenkohl-Bohneneintopf¹ mit Ingwer und Chili	Tortellini^{1, Aa, G, I} in Tomatensauce mit Oliven ³ und Käse
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 133/42 0,7 0,1 5,5 1,4 1,3 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 538/143 5,8 2 15 2,3 4,2 1,4
Mini-Mahl 4	Hausgemachte Frikadelle^{S, Aa, C} , Pfeffersauce ^G , Bohnengemüse, Salzkartoffeln	Bremer Gekochte^{1,3,5,S,G} auf Weinkraut^{2,3,G} , Kartoffelpüree ^{2,3,G}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 425/122 6 0,6 8 1,5 4 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 554/132 8 3,1 10 4,1 5 1,1
Vegetarisch 5	Tortellini^{1, Aa, G, I} mit Käsesauce ^{2, G}	Feiner Kartoffel-Spinatopf mit Käsesauce ^{2, G}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 437/122 3,3 1,2 15,9 1 3,1 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 368/111 4,9 2,6 8,9 1 3,1 0,8
Kühl & Lecker 6	Gebratene Frikadelle^{Aa, C, S} , Zigeunersauce ^{1,3,6} , Nudelsalat ^{1,2,6,Aa,G,I,J} mit Ei ^C	Bunter Couscoussalat^{Aa} mit Gemüse , Rosmarin und Feta-Käse ^G
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 544/139 5 1,7 16 2,9 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 565/135 3,4 1,9 19,6 0,6 5,3 0,9
Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen ^{Aa} 7	Salatplatte „Italia“ , frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Scheiben ^{2, 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 434/104 5 1,6 10 2,9 4 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 284/68 0,7 0,2 10,4 3,5 4,2 0,8

Mittwoch, 27.02.2019	Donnerstag, 28.02.2019	Freitag, 01.03.2019
Schnitzel^{Aa, S} „Zigeuner Art“ mit Paprika-Zwiebelsauce ¹ und Nudeln ^{Aa}	Deftige Hühnersuppe mit Gemüse ¹ und Muschelnudeln ^{Aa, C}	Lauch-Käsesuppe^{2, G} mit Hackfleisch ^S und Gemüsestreifen
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 331/89 0,8 0,1 15,4 2,1 2,5 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 90/46 0,2 0 8,2 6,6 1,2 2,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 323/89 4,9 2,6 3,1 2 5,9 0,9
Zarte Scheibe vom Rinderbraten^{5, G} in Meerrettichsauce ^{3,8,G,L} , Möhrengemüse, Püree ^{2,3,G}	Geflügelschnitzel^{Aa} mit Champignonsauce ^{1,3,L,G} , Mischgemüse, Reis	Schweinegeschnetzeltes^S in Sauce^{G, I} , Spätzle ^{Aa, C}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 407/111 6,5 2,8 6 2,7 4,1 1,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 290/73 0,9 0,3 12,6 1,9 1,8 3,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 561/145 4,6 1,7 16,4 1,7 6,3 0,9
Gedünstetes Fischfilet^D mit Dillsauce ^G und Petersilienkartoffeln	Eierpfannkuchen^{Aa, C, G} mit Erdbeergrütze	Gebratenes Fischfilet^{Aa, D} mit Remoulade ^{1,2,6,C,G,I,J} und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 206/58 1,2 0,4 8,9 2,8 0,8 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 206/58 1,2 0,4 8,9 2,8 0,8 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 609/145 8,2 3,5 12,5 1,5 5,3 0,9
Zarte Scheibe vom Rinderbraten^{5, G} in Meerrettichsauce ^{3,8,G,L} , Möhrengemüse, Püree ^{2,3,G}	Eierpfannkuchen^{Aa, C, G} mit Erdbeergrütze	Lauch-Käsesuppe^{2, G} mit Hackfleisch ^S und Gemüsestreifen
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 407/111 7 2,8 6 2,7 4 1,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 206/58 1 0,4 9 2,8 1 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 323/89 5 2,6 3 2 6 0,9
Nudeln^{Aa} mit Pesto-Sahnesauce ^G	Veg. Kohlroulade^{Aa, C, F} in Rahmsauce ^G , Petersilienkartoffeln	Gemüseschnitzel^{Aa, C, G, I} auf Karotten-Sellerie ¹ -Paprikagemüse mit Schnittlauchsauce und Kartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 390/105 2 0,7 16,3 3 2,5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 311/74 1,7 0,3 11,2 2 3,2 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 260/74 1,4 1,4 11,4 1,1 1,6 0,9
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 Schweinschnitzel^{Aa, S} auf buntem Nudelsalat ^{1,2,6,Aa,C,G,I,J}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/100 0,6 0,1 15,1 1,6 7,5 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 675/161 10,8 3,8 11,2 5,9 4,6 1,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 500/119 3,5 0,5 18,4 1,9 3 0,3
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}	Bunter Salat mit Backfisch ^{Aa, C, D, G} , mit Mandarinen und Gurke, Honig-Senf-Dressing ^J
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 352/84 0,6 0,1 14,1 4 4,5 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 310/74 1,8 0,9 9,7 2,8 4 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 435/104 5,8 0,6 10,7 4,5 1,7 0,4

Samstag, 02.03.2019	Sonntag, 03.03.2019
Hähnchenfilet in Champignonrahmsauce ^{1,3,G,L} , Blumenkohl, Salzkartoffeln	Potentataschen^{Aa, C, Hb} mit Tomaten-Kräutersauce und Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 189/51 1,1 0,4 7,1 1,5 1,6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 422/117 1,4 0,2 20 1,9 2,1 0,7
Waldpilzragout^G mit Penne Nudeln ^{Aa}	Rinderbraten^{G,5} in Sauce ^G , Rotkohl ⁶ , Kartoffelklöße
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 369/98 1,9 0,8 14,2 1,1 3,7 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 201/61 1,3 0,5 9,4 2,1 0,5 1,3
Möhreneintopf¹ und Petersilie	Feiner Waldpilz-Kartoffeleintopf¹
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 186/55 1 0,1 7,5 3,1 1 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 123/29 0,8 0,1 4,3 0,6 1,5 1,2
Möhreneintopf¹ und Petersilie	Feiner Waldpilz-Kartoffeleintopf¹
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 186/55 1 0,1 8 3,1 1 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 123/29 1 0,1 4 0,6 2 1,2

Unsere Kennzeichnungen im Speiseplan



Dieses Gericht ist vegetarisch

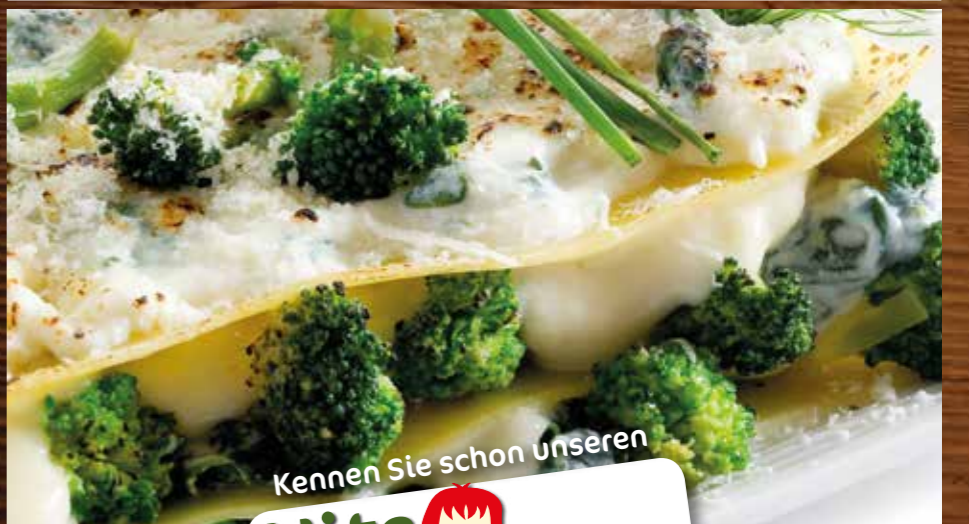


Diese Speise enthält Schweinefleisch

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?

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 = Glutinh. 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

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