

# 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 04.03.19 bis 10.03.19

**KW 10**



**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

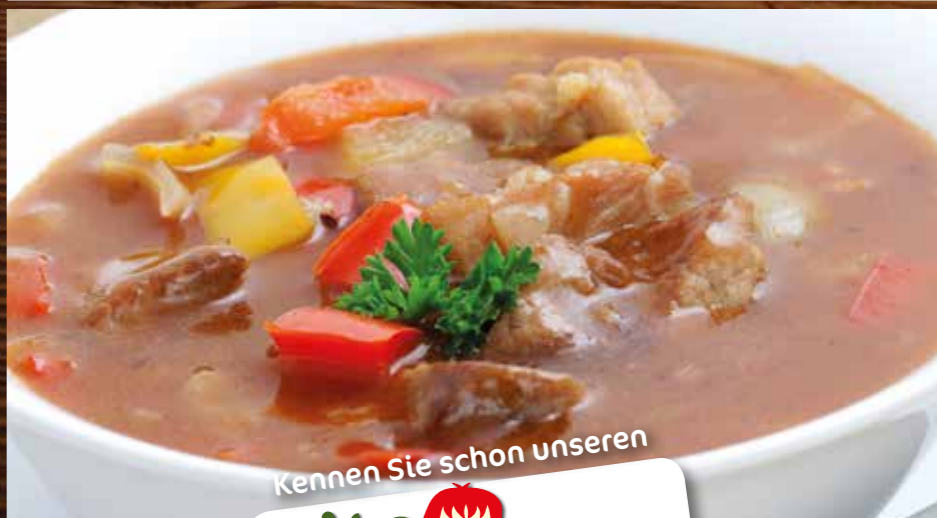
[www.paritaetischer-friesland.de](http://www.paritaetischer-friesland.de)

Kalenderwoche 10	Montag, 04.03.2019	Dienstag, 05.03.2019
<b>Klassiker</b>  <b>1</b>	<b>Thüringer Bratwurst</b> <sup>3,5,G,S</sup> auf Sauerkraut <sup>2,3,G</sup> mit Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Großmutter's weiße Bohnensuppe</b> <sup>1</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 520/124 9 3,6 7 2,9 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 210/50 0 0 8 1 3 0,5
<b>Kräftig &amp; Deftig</b>  <b>2</b>	<b>Herzhaftes Kesselgulasch</b> <sup>G,S</sup> mit Paprika & Zwiebeln, Spiralnudeln <sup>Aa</sup>	<b>Szegediner Gulasch</b> <sup>G,S</sup> vom Schwein, Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 549/145 4,7 1,6 15 1,7 6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 357/85 4 1,2 8 1,5 5 0,8
<b>Leicht &amp; Bekömmlich</b>  <b>3</b>	<b>Tomatensugo</b> <sup>G,Aa</sup> mit Kapern, Brokkoli und Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>3 Königsberger Klopse</b> <sup>C,S</sup> mit Kapernsauce <sup>G</sup> und Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 341/81 1 0,1 14 2,1 3,2 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 481/118 5 2,1 10 0,9 7 0,9
<b>Mini-Mahl</b>  <b>4</b>	<b>Thüringer Bratwurst</b> <sup>3,5,G,S</sup> auf Sauerkraut <sup>2,3,G</sup> mit Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Großmutter's weiße Bohnensuppe</b> <sup>1</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 520/124 9 3,6 7 2,9 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 210/50 0 0 8 1 3 0,5
<b>Vegetarisch</b>  <b>5</b>	<b>Milchreis</b> <sup>G</sup> mit heißen Kirschen <sup>2</sup>	<b>Pilzragout</b> <sup>1,3,G,L</sup> mit Penne Rigate <sup>Aa</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 478/128 3 1 21 13,1 2 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 414/108 2 0,4 17 1,2 4 1,2
<b>Kühl &amp; Lecker</b>  <b>6</b>	<b>„Griechische Platte“ Gyros<sup>S</sup>, Souvlaki<sup>S</sup>, Zaziki<sup>G</sup> mit frischem Knoblauch und Gurke, Weiß- krautsalat</b>	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> auf italienischem Nudelsalat <sup>1,2,3,9,Aa,L</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 360/86 4 1,3 7 7,1 3,8 1,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 626/149 5 1,5 17 2,1 8,1 0,4
<b>Salat Fit &amp; Fun</b> mit frischem Brötchen <sup>Aa</sup>  <b>7</b>	<b>Bunter Salat</b> mit Tomate, Gurke, Blattsalat und Eihälften <sup>C</sup> , French-Dressing <sup>1,2,6,G,I,J</sup>	<b>Salat „Florida“,</b> Tomate, Weißkraut mit Früchten, Mais, Ananas, Kokos-Dressing <sup>G</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 251/60 1 0,3 9 3,1 3 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 378/90 3 1,3 15 6,6 2 0,5

Mittwoch, 06.03.2019	Donnerstag, 07.03.2019	Freitag, 08.03.2019
<b>Gebratenes Fischfilet</b> <sup>D</sup> mit Karotten-Sellerie <sup>1</sup> - Lauchgemüse in Rahm <sup>G</sup> , Salzkartoffeln	<b>Mediterranes Gyros-Hacksteak</b> <sup>Aa,S</sup> auf Balkangemüse <sup>1</sup> , Reis	<b>Schnitzel, paniert</b> <sup>Aa,S</sup> , vom Schwein „Mailänder Art“ mit Reibekäse <sup>2,G</sup> , Tomatensauce, italienische Fusilli <sup>Aa</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 204/57 1 0,6 8 1,1 1 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 591/156 4 1,6 21 1,9 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 366/99 2 0,8 15 1,8 3 0,5
<b>Provenzalische Gemüsepfanne</b> in Sahne <sup>G</sup> -Kräutersauce mit Reis	<b>Gebratenes Hähnchenfleisch</b> mit Chinagemüse in süß-saurer Sauce <sup>1</sup> , Reis	<b>Gedünsteter Seelachs</b> <sup>D</sup> in Senf-Dillsauce <sup>G,J</sup> mit buntem Gemüse und Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 347/94 1 0,4 17 1,3 2 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/98 2 0,2 15 1,3 6 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 279/75 1 0,3 13 1,4 2 0,8
<b>Hähnchenfiletspitzen „Gärtnerin Art“</b> in Gemüsesauce <sup>G</sup> mit Petersilie, Makkaroni <sup>Aa</sup>	<b>Eieromelett</b> <sup>C,G</sup> mit Rahmspinat <sup>G</sup> und Tomaten, Stampfkartoffeln <sup>2,3,G</sup>	<b>Bunter Gemüseeintopf</b> <sup>1</sup> mit Nudeln <sup>Aa,C</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 510/136 3 0,7 17 1,5 8 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 380/97 3 1,2 9 5,6 6 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 188/45 1 0,1 5 1,7 2 0,7
<b>Provenzalische Gemüsepfanne</b> in Sahne <sup>G</sup> -Kräutersauce mit Reis	<b>Eieromelett</b> <sup>C</sup> mit Rahmspinat <sup>G</sup> und Tomaten, Stampfkartoffeln <sup>2,3,G</sup>	<b>Schnitzel, paniert</b> <sup>Aa,S</sup> , vom Schwein „Mailänder Art“ mit Reibekäse <sup>2,G</sup> , Tomatensauce, ital. Fusilli <sup>Aa</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 347/94 1 0 17 1 2 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 380/97 3 1,2 9 5,6 6 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 366/99 2 0,8 15 1,8 3 0,5
<b>Röstitaler</b> mit Paprika-Lauchgemüse <sup>G</sup>	<b>Vegetarische Sauce Bolognese</b> <sup>1</sup> mit geröstetem Soja <sup>F</sup> , Knoblauch, Oregano und Vollkornnudeln <sup>Aa</sup>	<b>Gemüseplatte</b> mit Kräuter-Sahnesauce <sup>G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 460/123 4 1,4 16 1,8 3 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 405/115 1 0,2 18 2,6 4 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 130/39 1 0,3 5 1,6 1 1,5
<b>Hähnchennuggets</b> <sup>Aa</sup> mit Currydip <sup>1,2,6,G,I,J,L</sup> , bunter Reissalat	<b>Schwedische Matjeshappen</b> <sup>1,3,D</sup> in Honig-Senfmarinade <sup>1,2,6,G,I,J</sup> mit Dill, Kartoffelsalat mit Essig & Öl	<b>Köfte</b> <sup>Aa</sup> (Rindfleischbällchen), Kartoffelsalat <sup>G</sup> mit Ei <sup>C</sup> und Kräutern
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 667/159 9 3,5 15 3,2 5,2 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 698/167 11 3,8 12 6,4 5 1,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 506/121 7 3,1 8 1,1 5 4,2
<b>Mediterrane Salate</b> <sup>9</sup> mit Rinderbällchen <sup>Aa</sup> , türkische Joghurtsauce <sup>G</sup>	<b>Salat „Bombay“</b> Hähnchenfilets auf Blattsalat, Sesam <sup>K</sup> - Soja <sup>F</sup> -Dressing <sup>1,2,6,G,I,J</sup>	<b>Salat „Hanseatic“</b> Kräuterbraten vom Schwein <sup>S</sup> mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Apfel-Senf-Dressing <sup>3,J</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 381/91 4 1,5 9 1,6 4 3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 317/76 1 0,2 12 4,8 5 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 327/78 1 0,1 15 5,5 2 0,6

Samstag, 09.03.2019	Sonntag, 10.03.2019
<b>Kartoffelsuppe</b> <sup>2,3,G</sup> heiß / TK mit Karotten, Sellerie <sup>1</sup> und Lauch	<b>Hackbraten</b> <sup>5,Aa,C,S</sup> heiß / TK Sauce <sup>G</sup> , Kohlrabi <sup>G</sup> , Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 197/49 2 1,3 6 1,5 1 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 444/106 5 2 11 2,2 5 1,7
<b>VegeSacker</b> heiß / TK <b>Hühnerfrikassee</b> <sup>G</sup> mit feinem Spargel und Champignons <sup>1,3,L</sup> , Reis	<b>Eierpfannkuchen</b> <sup>Aa,C,G</sup> heiß / TK mit roter Grütze
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 499/119 4 1,5 15 0,9 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 368/106 2 0,5 15 6,2 3 0,1
<b>Gedünstetes Fischfilet</b> <sup>D</sup> heiß / TK in Dillsauce <sup>G</sup> , Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Südländischer Gemüseeintopf</b> <sup>1</sup> heiß / TK mit Tomaten, Staudensellerie und Reisnudeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 127/38 1 0,4 5 1,6 1 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 63/15 1 0,1 1 1,1 1 0,2
<b>Gedünstetes Fischfilet</b> <sup>D</sup> heiß / TK in Dillsauce <sup>G</sup> , Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Südländischer Gemüseeintopf</b> <sup>1</sup> heiß / TK mit Tomaten, Staudensellerie und Reisnudeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 127/38 1 0,4 5 1,6 1 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 63/15 1 0,1 1 1,1 1 0,2

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!



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)

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 = Glutenh. 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

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).