

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



Leckeres Essen – schnell gebracht



Guten Appetit!

Bitte ausfüllen

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

SPEISEPLAN

vom 11.03.19 bis 17.03.19

KW 11



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 11	Montag, 11.03.2019	Dienstag, 12.03.2019
Klassiker 1	Gebratene Schinkennudeln ^{*1,3,5, Aa, S} mit Ei ^c und Tomatensauce	Schweinegeschnetzeltes ^{*Aa, F, G, S} „Züricher Art“ mit Champignons ^{*1,3,L} , Tomate, Schmand ^G und Spiralnudeln ^{*Aa}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 444/124 3 0,5 16 2,5 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 576/138 5 1,7 16 0,5 7 0,8
Kräftig & Deftig 2	Hackbraten ^{*5, Aa, C, S} , Speck ^{*1,3,S} -Zwiebelsauce ^{*Aa, F} , grüne Bohnen, Salzkartoffeln	Gebratene Hähnchenbrust ^{*Aa, H} „natur“ mit Sauce ^{*Aa, F, G} , Leipziger Allerlei, Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 425/102 4 1,7 11 1,5 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 304/79 2 0,5 8 1,5 7 1
Leicht & Bekömmlich 3	Ratatouille in Tomatensauce mit Penne-Nudeln ^{*Aa}	Sojageschnetzeltes in Paprika-Broccoli Rahm ^{*F, G, I, J} , Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 377/91 1 0,2 16 1,5 3 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 413/113 2 0,8 10 3,3 11 0,9
Mini-Mahl 4	Gebratene Schinkennudeln ^{*1,3,5, Aa, S} mit Ei ^c und Tomatensauce	Schweinegeschnetzeltes ^{*S, Aa, F, G} „Züricher Art“ mit Champignons ^{*1,3,L} , Tomate, Schmand ^G und Spiralnudeln ^{*Aa}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 444/124 3 0,5 16 2,5 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 576/138 5 1,7 16 0,5 7 0,8
Vegetarisch 5	Rosenkohltopf ^G mit Käse ^{*2, G} , Kartoffelpüree ^{*2,3, G}	„Chili sin Carne“ ^{*1, F} mit Kidney-Bohnen, Tomaten, Paprika und Reis
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 230/63 3 1,7 3 1,1 3 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 354/84 1 0,1 16 1,3 3 0,4
Kühl & Lecker 6	Gyrosbraten ^S , Tomaten-Reissalat, Zaziki ^G , Fladenbrot ^{*Aa, C, F, K}	Brathering ^{*6, Aa, D, F} mit Zwiebelringen, bunter Kartoffelsalat ^{*1,2,6, G, J}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 505/121 5 1,6 14 2 5,3 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 712/170 9 2,7 14 3,5 7 1,1
Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen ^{*Aa} 7	„Vital-Salat“ , verschiedene Blattsalate mit Thunfisch ^D , Mais und Zwiebeln, Italien-Dressing ^{*2, L}	„Chefsalat“ , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken ^{*1,3,5, S} , Käsestreifen ^{*2, G} , French-Dress. ^{*1,2,6, G, I, J}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 316/76 2 0,4 11 3,2 3 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 584/140 8 3,6 13 4,2 5 1,1

Mittwoch, 13.03.2019	Donnerstag, 14.03.2019	Freitag, 15.03.2019
Gyros Gulasch ^G von der Pute mit Paprika und Reis, Krautsalat	Pikante mex. Hackfleischpfanne ^{*1, L (Rind)} mit Kidneybohnen, Paprika, Tomaten und Zwiebeln, Reis	Westfälischer Bauereintopf ¹ mit grünen und weißen Bohnen, Kochwurst ^{*1,3,5, J, S}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 490/124 2 0,5 20 5,7 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 509/125 1 0,3 20 0,7 7 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 385/92 5 1,8 6 1,6 4 1
Gebratenes Fischfilet ^{*5, Aa, D, G, J} mit Brokkoliröschen, Kräutersauce ^G und Kartoffeln	Gebratene Krakauer ^{*1,3,5, G, S} Weißkohlrahmgemüse ^G , Kartoffelpüree ^{*2,3, G}	Kohlroulade ^{*Aa, S} mit Tomaten-Knoblauchsauce ^{*1, L} und Gemüsereis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 322/77 1 0,5 10 1,4 6 0,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 506/121 7 3 8 3,7 6 1,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 560/188 5 1,8 19 3,4 4 0,9
Omas Milchreis ^G mit heißem Obstkompott ^{*1}	Vegetarisches Geschnetzeltes ^F in Frischkäsesauce ^G mit Tomate und Zucchini, Reis	Fischfrikassee ^D in Gemüsesauce ^{G, I} mit Kräutern der Provence, Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 447/131 2 1 20 11,6 2 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 786/205 4 1,4 23 4,7 15 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 266/76 1 0,3 9 1,2 5 1
Omas Milchreis mit heißem Obstkompott	Pikante mexikanische Hackfleischpfanne ^{*1, L (Rind)} mit Kidneybohnen, Paprika, Tomaten und Zwiebeln, Reis	Westfälischer Bauereintopf ¹ mit grünen und weißen Bohnen
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 447/131 2 1,0 20 11,6 2 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 509/125 1 0,3 20 0,7 7 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 285/71 2 0,2 9 1,6 4 0,7
Vollkornnudeln ^{*Aa} mit Gorgonzolasauce ^{*2, G}	2 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung ^{*2, G} und Kaisergemüse in Rahm ^G	Eieromelette ^{*C, G} mit Champignonragout ^L und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 466/135 3 1,4 18 1 3 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 330/95 4 1,2 9 1,9 2 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 284/83 3 1,1 8 1 4 1,5
Paniertes Hähnchenschnitzel ^{*Aa} auf Kartoffelsalat ^{*1,2,6, G, I, J}	Pfefferfrikadelle ^{*Aa, S} , Zigeunersauce ^{*3, G} , bunter Nudelsalat ^{*1,2,6, Aa, G, J}	Geflügelfrikadelle ^{*Aa, C, G, I} , bunter Kartoffel-Gemüsesalat ^{*1,2,6, G, I, J} , Curry-Dip ^{*1,2,6, G, I, J}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 617/147 8 2,8 12 4,4 6 1,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 552/131 4 1,6 18 3 5,1 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 619/148 9 3,8 12 4,6 5 0,8
Bunter Salat mit 2 kleinen Frikadellen ^{*Aa, S} , American-Dressing ^{*1,2,6, G, I, J}	„Der Klassiker“ Blattsalate mit Möhren, gekochtes Ei ^c , Käsestreifen ^{*2, G} , Buttermilch-Dressing ^G	Salatplatte „Italia“ frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Kugeln ^G , Basilikum-Dressing ^{*2, L}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 378/91 4 1 10 4,4 4 4,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 360/86 3 1,4 10 3,4 5 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 590/141 7 2,2 13 3,8 5 0,6

Samstag, 16.03.2019	Sonntag, 17.03.2019
Hähnchenfiletspitzen ^{heiß/TK} „Gärtnerin Art“ ^{*G} , Kartoffelpüree ^{*2,3, G}	Gebr. Frikadelle ^{*Aa, S} ^{heiß/TK} in Pfefferrahmsauce ^{*Aa, F, G} , grüne Bohnen, Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 232/70 2 0,6 5 1,2 5 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 383/112 4 1,5 10 1,7 4 1,1
Süßer Nudelauflauf ^{*Aa, G, Ha} ^{heiß/TK} mit Rosinen und Mandeln	Kartoffelpfanne ^{heiß/TK} mit Waldpilzen
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 316/84 4 1,2 8 6,6 2 0,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 251/67 1 0,7 9 1,2 2 0,5
Gemüsefrikadelle ^{*Aa, C, G, I} ^{heiß/TK} auf Kohlrabirahmgemüse ^G , Salzkartoffeln	Leichtes vegetarisches Gemüsegulasch ^{*Aa, G, I} „Esterhazy“, Spiralnudeln ^{*Aa}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 322/77 3 0,6 11 1,5 2 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 127/40 1 0,6 3 1,7 1 1
Gemüsefrikadelle ^{*Aa, C, G, I} ^{heiß/TK} auf Kohlrabirahmgemüse ^G , Salzkartoffeln	Leichtes vegetarisches Gemüsegulasch ^{*S, Aa, G, I} „Esterhazy“, Spiralnudeln ^{*Aa}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 322/77 3 0,6 11 1,5 2 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 127/40 1 0,6 3 1,7 1 1

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!



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

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).