

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 15.04.19 bis 21.04.19

**KW
 16**



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 16 | Montag, 15.04.2019 | Dienstag, 16.04.2019 |
|---|---|---|
| Klassiker 1 | Bolognese^{*1} vom Rind^{*5, G} mit Penne^{*Aa} | Westerneintopf mit Kidneybohnen, Mais, Tomaten, grüne Paprika, Kartoffeln u. 2 gebr. Fleischklößchen ^{*Aa, C, G, I, J, 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 |
| Vegetarisch 4 | Gefüllte vegetarische Paprika^{*Aa, C, I, J} mit Tomatensauce und Reis | Vollkorn-Nudelaufbau^{*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 5 | Bismarckhering^{*6, D} in Apfel-Zwiebelsauce^{*1, 2, 6, G, I, J}, Schwarzbrot^{*Aa, Ab}, Butter^{*G} | Spaghetti-Salat^{*Aa} mit mediterranem Gemüse^{*9} 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} 6 | 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, 17.04.2019 | Donnerstag, 18.04.2019 | Karfreitag, 19.04.2019 |
|--|---|--|
| Bremer Schmorkohl mit Hackfleisch ^{*S} , Salzkartoffeln | Zwiebelgulasch vom Schwein^{*S}, Sauce^{*G} mit Rosenkohl, Salzkartoffeln | Gebrahene 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 |
| Gemüsebolognese^{*1} mit Nudeln^{*Aa}, Salat | Hähnchengeschnetzeltes in tomatiesierter 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, I} mit Tomaten, Paprika und Reis | 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse ^{*G} , Kohlrabi-Erbsen-Möhren-gemüse in Rahmsauce ^{*G} | |
| 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 | |
| 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} | |
| 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 | |
| Frische Salate, Joghurt-Dressing^{*G} mit Mandarinen | Bunte Blattsalate mit Zitronen-Kibbelingen^{*Aa, G, D} auf knackigen Salaten, Sahnemeerrettich^{*1, 2, 3, 6, 8, G, J, L} | |
| KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 310/74 0,5 0,1 12,1 2,2 3,5 0,2 | KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 266/63 1,3 0,7 10 2,9 2 0,5 | |



| Samstag, 20.04.2019 | Ostersonntag, 21.04.19 |
|--|---|
| Gekochtes Rindfleisch^{*5, G} mit leichter Meerrettichsauce^{*1, 3, 8, G, L} und Boullion-Karotten-Kartoffeln | Hähnchenfleisch „Bürgerliche Art“, mit Gemüsesauce^{*G, I}, 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^{*F, B, TK} mit Paprika, Karotten, Lauch und Nudeln^{*Aa} | Kartoffel-Kohlrabitopt^{*F, B, TK} 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 |

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).

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!



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 = Glutenth. 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 Tel. 0 44 51 / 91 46 0
Jever 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