

# 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 22.04.19 bis 28.04.19

**KW  
17**



**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 17

Ostermontag, 22.04.2019

Dienstag, 23.04.2019

Mittwoch, 24.04.2019

Donnerstag, 25.04.2019

Freitag, 26.04.2019

Samstag, 27.04.2019

Sonntag, 28.04.2019

**Klassiker**

**1**

**Gebratene Hähnchenfiletspitzen, Chinagemüse<sup>1</sup>, Reis**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
411/113	0,8	0,1	17,7	1,7	5,6	1

**Gebratene Rinderleber<sup>\*Aa</sup>, „Berliner Art“ mit Apfel-Zwiebelsauce<sup>1</sup>, Kartoffelpüree<sup>2,3,G</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
246/59	2	0,5	6	1,7	5	0,6

**Schnitzel<sup>\*Aa,S</sup>, „Zigeuner Art“ mit Paprika-Zwiebelsauce<sup>1</sup> und Nudeln<sup>\*Aa</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
331/89	0,8	0,1	15,4	2,1	2,5	0,5

**Deftige Hühnersuppe mit Gemüse<sup>1</sup> und Muschelnudeln<sup>\*Aa,C</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
90/46	0,2	0	8,2	6,6	1,2	2,2

**Lauch-Käsesuppe<sup>2,G</sup> mit Hackfleisch<sup>S</sup> und Gemüsestreifen**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
323/89	4,9	2,6	3,1	2	5,9	0,9

**Hähnchenfilet<sup>heiß/TK</sup> in Champignonrahmsauce<sup>1,3,G,L</sup>, Blumenkohl, Salzkartoffeln**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
189/51	1,1	0,4	7,1	1,5	1,6	1

**Potentatosen<sup>\*Aa,C,Hb</sup> heiß/TK mit Tomaten-Kräutersauce und Reis**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
422/117	1,4	0,2	20	1,9	2,1	0,7

**Kräftig & Deftig**

**2**

**Hausgemachte Frikadelle<sup>\*Aa,C,S</sup>, Pfeffersauce<sup>G</sup>, Bohnengemüse, Salzkartoffeln**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
425/122	6	0,6	7,8	1,5	4,2	0,9

**Bremer Gekochte<sup>\*1,3,5,G,S</sup> auf Weinkraut<sup>2,3,G</sup>, Kartoffelpüree<sup>2,3,G</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
554/132	8,1	3,1	9,6	4,1	5,2	1,1

**Zarte Scheibe vom Rinderbraten<sup>\*5,G</sup> in Meerrettichsauce<sup>\*3,8,G,L</sup>, Möhrengemüse, Püree<sup>2,3,G</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
407/111	6,5	2,8	6	2,7	4,1	1,2

**Geflügelschnitzel<sup>\*Aa</sup> mit Champignonsauce<sup>\*1,3,L,G</sup>, Mischgemüse, Reis**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
290/73	0,9	0,3	12,6	1,9	1,8	3,9

**Schweinegeschetztes<sup>S</sup> in Sauce<sup>G,I</sup>, Spätzle<sup>\*Aa,C</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
561/145	4,6	1,7	16,4	1,7	6,3	0,9

**Waldpilzragout<sup>G</sup> heiß/TK mit Penne Nudeln<sup>\*Aa</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
369/98	1,9	0,8	14,2	1,1	3,7	1

**Rinderbraten<sup>\*G,5</sup> heiß/TK in Sauce<sup>G</sup>, Rotkohl<sup>G</sup>, Kartoffelklöße**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
201/61	1,3	0,5	9,4	2,1	0,5	1,3

**Leicht & Bekömmlich**

**3**

**Blumenkohl-Bohneneintopf<sup>1</sup> mit Ingwer und Chili**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
133/42	0,7	0,1	5,5	1,4	1,3	0,8

**Tortellini<sup>\*1,Aa,G,I</sup> in Tomatensauce mit Oliven<sup>\*3</sup> und Käse**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
538/143	5,8	2	15	2,3	4,2	1,4

**Gedünstetes Fischfilet<sup>D</sup> mit Dillsauce<sup>G</sup> und Petersilienkartoffeln**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
206/58	1,2	0,4	8,9	2,8	0,8	0,8

**Eierpfannkuchen<sup>\*Aa,C,G</sup> mit Erdbeergrütze**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
382/108	1,9	0,5	15,8	5	2,8	1

**Gebratenes Fischfilet<sup>\*Aa,D</sup> mit Remoulade<sup>\*1,2,6,C,G,I,J</sup> und Salzkartoffeln**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
609/145	8,2	3,5	12,5	1,5	5,3	0,9

**Möhreneintopf<sup>1</sup> heiß/TK und Petersilie**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
186/55	1	0,1	7,5	3,1	1	0,8

**Feiner Waldpilz-Kartoffeleintopf<sup>1</sup> heiß/TK**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
123/29	0,8	0,1	4,3	0,6	1,5	1,2

**Vegetarisch**

**4**

**Feiner Kartoffel-Spinatopf mit Käsesauce<sup>2,G</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
368/111	4,9	2,6	8,9	1	3,1	0,8

**Nudeln<sup>\*Aa</sup> mit Pesto-Sahnesauce<sup>G</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
390/105	2	0,7	16,3	3	2,5	0,8

**Nudeln<sup>\*Aa</sup> mit Pesto-Sahnesauce<sup>G</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
390/105	2	0,7	16,3	3	2,5	0,8

**Veg. Kohlroulade<sup>\*Aa,C,F</sup> in Rahmsauce<sup>G</sup>, Petersilienkartoffeln**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
311/74	1,7	0,3	11,2	2	3,2	0,7

**Gemüseschnitzel<sup>\*Aa,C,G,I</sup> auf Karotten-Sellerie<sup>1</sup>-Paprikagemüse mit Schnittlauchsauce und Kartoffeln**

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<sup>\*1,2,6,G,I,J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
408/100	0,6	0,1	15,1	1,6	7,5	0,4

**Schwedische Matjeshappen<sup>\*1,2,3,6,D,G,I,J</sup> mit hausgemachtem Kartoffelsalat<sup>\*1,2,6,C,G,I,J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
675/161	10,8	3,8	11,2	5,9	4,6	1,9

**Kühl & Lecker**

**5**

**Bunter Couscoussalat<sup>\*Aa</sup> mit Gemüse, Rosmarin und Feta-Käse<sup>2,G</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
565/135	3,4	1,9	19,6	0,6	5,3	0,9

**Schlemmersalat, geräucherte Putenbruststreifen<sup>\*1,3,5</sup> auf buntem Salat, French-Dressing<sup>\*1,2,6,G,I,J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
284/68	0,7	0,2	10,4	3,5	4,2	0,8

**Salat „Tonno“, Thunfisch<sup>D</sup> auf Paprika, Gurkenscheiben, Blattsalate, Thousand-Island-Dressing<sup>\*1,2,6,G,I,J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
352/84	0,6	0,1	14,1	4	4,5	0,7

**„Chefsalat“, gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken<sup>\*1,3,5,S</sup> und Käsestreifen<sup>2,G</sup>, Cocktail-Dressing<sup>\*1,2,3,6,8,G,I,L</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
310/74	1,8	0,9	9,7	2,8	4	0,7

**Paniertes Schweinschnitzel<sup>\*Aa,S</sup> auf buntem Nudelsalat<sup>\*1,2,6,Aa,C,G,I,J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
500/119	3,5	0,5	18,4	1,9	3	0,3

**Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen<sup>\*Aa</sup>**

**6**

**Schlemmersalat, geräucherte Putenbruststreifen<sup>\*1,3,5</sup> auf buntem Salat, French-Dressing<sup>\*1,2,6,G,I,J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
284/68	0,7	0,2	10,4	3,5	4,2	0,8

**„Chefsalat“, gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken<sup>\*1,3,5,S</sup> und Käsestreifen<sup>2,G</sup>, Cocktail-Dressing<sup>\*1,2,3,6,8,G,I,L</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
310/74	1,8	0,9	9,7	2,8	4	0,7

**Bunter Salat mit Backfisch<sup>\*Aa,C,D,G</sup>, mit Mandarinen und Gurke, Honig-Senf-Dressing<sup>J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
435/104	5,8	0,6	10,7	4,5	1,7	0,4

**Bunter Salat mit Backfisch<sup>\*Aa,C,D,G</sup>, mit Mandarinen und Gurke, Honig-Senf-Dressing<sup>J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
435/104	5,8	0,6	10,7	4,5	1,7	0,4

**Bunter Salat mit Backfisch<sup>\*Aa,C,D,G</sup>, mit Mandarinen und Gurke, Honig-Senf-Dressing<sup>J</sup>**

KJ/Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
435/104	5,8	0,6	10,7	4,5	1,7	0,4

Unsere Kennzeichnungen im Speiseplan



Dieses Gericht ist vegetarisch



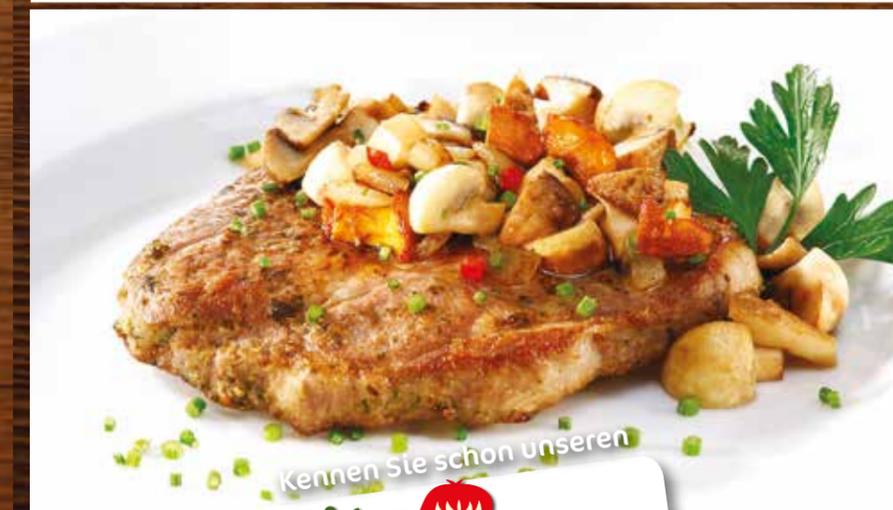
Diese Speise enthält Schweinefleisch

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!



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

Unser Haus ist TÜV-geprüft und ausgezeichnet und wird regelmäßig kontrolliert.



Qualitätsmanagement



Umweltschutz



Arbeitssicherheit

**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