

# Unsere Preise

Alle Menüs: ein Preis! **7,05 €**  
außer Mini-Mahl **6,70 €**

Wochenendzuschlag bei Heißlieferung **1,00 €**  
Warmhaltebox, einmalig **10,00 €**

**Bezahlung:**  
Die Bezahlung erbitten wir monatlich per Bankeinzug oder Überweisung.

Änderungen vorbehalten



## 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 €

## Einzigartiger Service und Qualität, die überzeugt

Unsere Partner und unsere Produkte kommen aus der Region: Wir arbeiten vorwiegend mit lokalen, zertifizierten Lieferanten und Dienstleistern zusammen. Beim Einkauf unserer Produkte achten wir auf exzellente Qualität und nachgewiesene Herkunft.

Unsere Küchenmeister und Ernährungsberater verstehen ihr Handwerk für Speisevielfalt und Vollkost! Nach traditionellen Rezepten wird jeden Tag frisch gekocht. Sie haben die Wahl zwischen sieben leckeren Menüs, schonend zubereitet und frisch geliefert: Schnell. Lecker. Pünktlich.

## 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 29.10. bis 04.11.2018

KW  
44



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 44	Montag, 29.10.2018	Dienstag, 30.10.2018																																
<b>Klassiker</b>	<b>Thüringer Bratwurst<sup>3,5,G,S</sup></b> auf Sauerkraut <sup>2,3,G</sup> mit Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Großmutter's weiße Bohnensuppe<sup>1</sup></b> mit knackiger Bockwurst <sup>1,3,5,S,G</sup>																																
<b>1</b>	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>520</td><td>124</td><td>9</td><td>3,6</td><td>7</td><td>2,9</td><td>5</td><td>1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	520	124	9	3,6	7	2,9	5	1	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>399</td><td>95</td><td>4</td><td>1,4</td><td>10</td><td>1,2</td><td>6</td><td>0,8</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	399	95	4	1,4	10	1,2	6	0,8
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																											
399	95	4	1,4	10	1,2	6	0,8																											
<b>Kräftig &amp; Deftig</b>	<b>Herzhaftes Kesselgulasch<sup>G,S</sup></b> mit Paprika & Zwiebeln, Spiralnudeln <sup>Aa</sup>	<b>Schweineschnitzel „natur“<sup>S</sup></b> mit Pilzsauce <sup>1,3,G,L,S</sup> , Blumenkohl und Salzkartoffeln																																
<b>2</b>	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>557</td><td>133</td><td>5</td><td>1,8</td><td>16</td><td>1,2</td><td>6</td><td>0,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	557	133	5	1,8	16	1,2	6	0,7	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>410</td><td>98</td><td>4</td><td>1,6</td><td>10</td><td>2,1</td><td>6</td><td>0,9</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	410	98	4	1,6	10	2,1	6	0,9
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
557	133	5	1,8	16	1,2	6	0,7																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
410	98	4	1,6	10	2,1	6	0,9																											
<b>Leicht &amp; Bekömmlich</b>	<b>Hähnchenschnitzel, paniert<sup>Aa</sup></b> , Majoransauce, Blumenkohl, Salzkartoffeln	<b>3 Königsberger Klopse<sup>C,S</sup></b> mit Kapernsauce <sup>G</sup> und Salzkartoffeln																																
<b>3</b>	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>430</td><td>103</td><td>3</td><td>1</td><td>13</td><td>1,4</td><td>5</td><td>0,6</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	430	103	3	1	13	1,4	5	0,6	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>454</td><td>109</td><td>5</td><td>2,1</td><td>10</td><td>1</td><td>5</td><td>0,8</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	454	109	5	2,1	10	1	5	0,8
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
430	103	3	1	13	1,4	5	0,6																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
454	109	5	2,1	10	1	5	0,8																											
<b>Mini-Mahl</b>	<b>„Himmel und Erde“</b> , Kartoffel & Apfelwürfel <sup>1,3</sup> , fruchtig pikant mit kleiner Bratwurst <sup>3,5,G,S</sup> und Speck <sup>1,3,S</sup>	<b>Schweinegeschnetzeltes<sup>S</sup></b> in Waldpilzsauce <sup>1,3,G,L</sup> , Makkaroni <sup>Aa</sup>																																
<b>4</b>	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>474</td><td>113</td><td>7</td><td>3,2</td><td>8</td><td>4,9</td><td>3</td><td>1,2</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	474	113	7	3,2	8	4,9	3	1,2	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>563</td><td>135</td><td>5</td><td>1,7</td><td>16</td><td>0,7</td><td>7</td><td>0,5</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	563	135	5	1,7	16	0,7	7	0,5
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
474	113	7	3,2	8	4,9	3	1,2																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
563	135	5	1,7	16	0,7	7	0,5																											
<b>Vegetarisch</b>	<b>Milchreis<sup>G</sup></b> mit heißen Kirschen <sup>2</sup>	<b>Pilzragout<sup>G</sup></b> mit Penne Rigate <sup>Aa</sup>																																
<b>5</b>	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>574</td><td>137</td><td>3</td><td>1,2</td><td>26</td><td>15,5</td><td>2</td><td>0,1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	574	137	3	1,2	26	15,5	2	0,1	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>402</td><td>96</td><td>2</td><td>0,5</td><td>16</td><td>0,7</td><td>4</td><td>1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	402	96	2	0,5	16	0,7	4	1
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
574	137	3	1,2	26	15,5	2	0,1																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
402	96	2	0,5	16	0,7	4	1																											
<b>Kühl &amp; Lecker</b>	<b>Gyros<sup>S</sup>, Souvlaki<sup>S</sup>,</b> Zaziki <sup>G</sup> mit frischem Knoblauch <sup>L</sup> und Gurke, Weißkrautsalat	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> auf italienischem Nudelsalat <sup>1,2,3,9,Aa,L</sup>																																
<b>6</b>	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>427</td><td>102</td><td>5</td><td>1,6</td><td>6</td><td>5,6</td><td>9</td><td>1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	427	102	5	1,6	6	5,6	9	1	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>677</td><td>162</td><td>6</td><td>1,8</td><td>16</td><td>1,9</td><td>11</td><td>1,2</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	677	162	6	1,8	16	1,9	11	1,2
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
427	102	5	1,6	6	5,6	9	1																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
677	162	6	1,8	16	1,9	11	1,2																											
<b>Salat Fit &amp; Fun</b> mit frischem Brötchen <sup>Aa</sup>	<b>Salat „Adria“</b> bunter Salat mit geräucherten Putenbruststreifen <sup>1,3,5</sup> , French-Dressing <sup>1,2,6,G,J</sup>	<b>Salat „Florida“</b> , Kochhinterschinken <sup>1,3,5,S</sup> , Tomate, Weißkraut mit Früchten, Mais, Ananas, Kokos-Dressing <sup>G</sup>																																
<b>7</b>	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>496</td><td>118</td><td>6</td><td>2,5</td><td>11</td><td>3,5</td><td>5</td><td>0,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	496	118	6	2,5	11	3,5	5	0,7	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>395</td><td>94</td><td>2</td><td>0,7</td><td>13</td><td>5,5</td><td>6</td><td>0,3</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	395	94	2	0,7	13	5,5	6	0,3
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
496	118	6	2,5	11	3,5	5	0,7																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																											
395	94	2	0,7	13	5,5	6	0,3																											

Reformationstag, 31.10.18	Donnerstag, 01.11.2018	Freitag, 02.11.2018																																																
<b>Gebratenes Fischfilet<sup>Aa,G,D,J</sup></b> mit Karotten-Sellerie <sup>1</sup> - Lauchgemüse in Rahm <sup>G</sup> , Salzkartoffeln	<b>Mediterranes Gyros-Hacksteak<sup>S,Aa</sup></b> auf Balkangemüse <sup>1</sup> , Reis	<b>Schnitzel, paniert<sup>Aa,S</sup>, vom Schwein „Mailänder Art“</b> mit Reibekäse <sup>2,G</sup> , Tomatensauce, ital. Fusilli <sup>Aa</sup>																																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>404</td><td>96</td><td>4</td><td>1,4</td><td>9</td><td>1,6</td><td>6</td><td>1,1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	404	96	4	1,4	9	1,6	6	1,1	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>544</td><td>130</td><td>4</td><td>1,6</td><td>17</td><td>2,1</td><td>5</td><td>0,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	544	130	4	1,6	17	2,1	5	0,7	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>589</td><td>141</td><td>5</td><td>2</td><td>16</td><td>1,4</td><td>8</td><td>0,8</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	589	141	5	2	16	1,4	8	0,8
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
404	96	4	1,4	9	1,6	6	1,1																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
544	130	4	1,6	17	2,1	5	0,7																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
589	141	5	2	16	1,4	8	0,8																																											
<b>Schweinebraten<sup>S,G,S</sup></b> in Sauce, Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelklöße	<b>Gebratenes Hähnchenfleisch</b> mit Chinagemüse in süß-saurer Sauce <sup>1</sup> , Reis	<b>Gedünsteter Seelachs<sup>D</sup></b> in Senf-Dillsauce <sup>G,J</sup> mit buntem Gemüse und Reis																																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>403</td><td>96</td><td>4</td><td>1,5</td><td>10</td><td>2,1</td><td>6</td><td>2,6</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	403	96	4	1,5	10	2,1	6	2,6	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>408</td><td>98</td><td>2</td><td>0,2</td><td>15</td><td>1,3</td><td>6</td><td>0,5</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	408	98	2	0,2	15	1,3	6	0,5	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>355</td><td>85</td><td>2</td><td>0,8</td><td>12</td><td>1,6</td><td>5</td><td>0,9</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	355	85	2	0,8	12	1,6	5	0,9
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
403	96	4	1,5	10	2,1	6	2,6																																											
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																																											
355	85	2	0,8	12	1,6	5	0,9																																											
<b>Zarte Rinderbrustscheibe<sup>S,G</sup></b> in Petersiliensauce <sup>G</sup> , Möhrengemüse, Salzkartoffeln	<b>Schweinegeschnetzeltes<sup>S</sup></b> in Gemüsesauce <sup>G,I</sup> , Salzkartoffeln	<b>Bunter Gemüseeintopf<sup>I</sup></b> mit Fleischklößchen <sup>Aa,C,S</sup> und Nudeln <sup>Aa,C</sup>																																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>347</td><td>83</td><td>3</td><td>1,1</td><td>9</td><td>2,6</td><td>5</td><td>1,2</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	347	83	3	1,1	9	2,6	5	1,2	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>448</td><td>107</td><td>5</td><td>1,9</td><td>10</td><td>1,6</td><td>5</td><td>0,6</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	448	107	5	1,9	10	1,6	5	0,6	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>269</td><td>64</td><td>3</td><td>0,7</td><td>7</td><td>2</td><td>4</td><td>0,6</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	269	64	3	0,7	7	2	4	0,6
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
347	83	3	1,1	9	2,6	5	1,2																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
448	107	5	1,9	10	1,6	5	0,6																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
269	64	3	0,7	7	2	4	0,6																																											
<b>Cremige Griesspeise<sup>Aa,G</sup></b> mit Apfelkompott <sup>1,3</sup>	<b>Kleine Bratwurst<sup>3,5,G,S</sup></b> auf Blattspinat <sup>G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Kasselerbraten<sup>3,5,S</sup></b> in Sauce mit Rosenkohl und Salzkartoffeln																																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>392</td><td>94</td><td>3</td><td>1,3</td><td>14</td><td>10</td><td>2</td><td>0,1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	392	94	3	1,3	14	10	2	0,1	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>340</td><td>81</td><td>5</td><td>2,1</td><td>5</td><td>1,4</td><td>4</td><td>0,9</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	340	81	5	2,1	5	1,4	4	0,9	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>265</td><td>63</td><td>1</td><td>0,3</td><td>8</td><td>1,2</td><td>6</td><td>1,8</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	265	63	1	0,3	8	1,2	6	1,8
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
392	94	3	1,3	14	10	2	0,1																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
340	81	5	2,1	5	1,4	4	0,9																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
265	63	1	0,3	8	1,2	6	1,8																																											
<b>Heute kein Angebot</b>	<b>Vegetarische Sauce Bolognese<sup>1</sup></b> 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>																																																
	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>427</td><td>102</td><td>2</td><td>0,2</td><td>17</td><td>2,3</td><td>4</td><td>0,5</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	427	102	2	0,2	17	2,3	4	0,5	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>282</td><td>68</td><td>1</td><td>0,6</td><td>10</td><td>3,4</td><td>3</td><td>0,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	282	68	1	0,6	10	3,4	3	0,7																
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
427	102	2	0,2	17	2,3	4	0,5																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
282	68	1	0,6	10	3,4	3	0,7																																											
<b>Heute kein Angebot</b>	<b>Schwedische Matjeshappen<sup>1,3,D</sup></b> , in Honig-Senfmarinade <sup>1,2,6,G,I,J</sup> mit Dill, Kartoffelsalat mit Essig & Öl	<b>Köfte<sup>Aa</sup></b> (Hackfleischbällchen), Kartoffelsalat <sup>G</sup> mit Ei <sup>C</sup> und Kräutern																																																
	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>698</td><td>167</td><td>11</td><td>3,8</td><td>12</td><td>6,4</td><td>5</td><td>1,8</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	698	167	11	3,8	12	6,4	5	1,8	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>539</td><td>129</td><td>5</td><td>2,6</td><td>11</td><td>3,1</td><td>8</td><td>0,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	539	129	5	2,6	11	3,1	8	0,7																
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																																											
539	129	5	2,6	11	3,1	8	0,7																																											
<b>Heute kein Angebot</b>	<b>Salat „Hanseatic“</b> Kräuterbraten vom Schwein <sup>G,S</sup> mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Apfel-Senf-Dressing <sup>3,J</sup>	<b>Salat „Bombay“</b> Hähncheninfiles auf Blattsalat, Sesam <sup>K</sup> -Soja- Dressing <sup>1,2,6,Aa,F,G,J</sup>																																																
	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>445</td><td>106</td><td>2</td><td>1</td><td>14</td><td>5,4</td><td>6</td><td>0,6</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	445	106	2	1	14	5,4	6	0,6	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>429</td><td>103</td><td>2</td><td>0,7</td><td>14</td><td>6,3</td><td>5</td><td>0,5</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	429	103	2	0,7	14	6,3	5	0,5																
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
445	106	2	1	14	5,4	6	0,6																																											
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																																											
429	103	2	0,7	14	6,3	5	0,5																																											

Samstag, 03.11.2018	Sonntag, 04.11.2018																																
<b>Kartoffelsuppe<sup>2,3,G</sup></b> heiß / TK mit Karotten, Sellerie <sup>1</sup> und Lauch	<b>Hähnchenbrust</b> heiß / TK in Rahmsauce <sup>G</sup> , Brokkoli, Reis																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>219</td><td>52</td><td>3</td><td>1,5</td><td>6</td><td>1,5</td><td>1</td><td>0,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	219	52	3	1,5	6	1,5	1	0,7	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>415</td><td>99</td><td>2</td><td>0,6</td><td>12</td><td>1,2</td><td>7</td><td>1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	415	99	2	0,6	12	1,2	7	1
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																										
219	52	3	1,5	6	1,5	1	0,7																										
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																										
415	99	2	0,6	12	1,2	7	1																										
<b>Vege-sacker</b> heiß / TK <b>Hühnerfrikassee<sup>G</sup></b> mit feinem Spargel und Champignons <sup>1,3,L</sup> , Reis	<b>Hackbraten<sup>S,Aa,C,S</sup></b> heiß / TK Sauce <sup>G</sup> , Kohlrabi <sup>G</sup> , Salzkartoffeln																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>499</td><td>119</td><td>4</td><td>1,5</td><td>15</td><td>0,9</td><td>5</td><td>1</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	499	119	4	1,5	15	0,9	5	1	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>444</td><td>106</td><td>5</td><td>2</td><td>11</td><td>2,2</td><td>5</td><td>1,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	444	106	5	2	11	2,2	5	1,7
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																										
444	106	5	2	11	2,2	5	1,7																										
<b>Gedünstetes Fischfilet<sup>D</sup></b> heiß / TK in Dillsauce <sup>G</sup> , Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Schweine- nacknbraten<sup>S,G,S</sup></b> heiß / TK in Estragonsauce, Blumenkohl, Stampfkartoffeln <sup>2,3,G</sup>																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>286</td><td>68</td><td>2</td><td>0,9</td><td>7</td><td>2</td><td>5</td><td>0,8</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	286	68	2	0,9	7	2	5	0,8	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>349</td><td>83</td><td>3</td><td>1,4</td><td>7</td><td>1,7</td><td>6</td><td>0,7</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	349	83	3	1,4	7	1,7	6	0,7
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																										
286	68	2	0,9	7	2	5	0,8																										
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																										
349	83	3	1,4	7	1,7	6	0,7																										
<b>Kleine Frikadelle<sup>S,Aa</sup></b> heiß / TK grüne Bohnen, Sauerrahmsauce <sup>G</sup> , Salzkartoffeln	<b>Sojastreifen<sup>F</sup></b> auf heiß / TK Wirsingkohlrabmgemüse <sup>G</sup> , Salzkartoffeln																																
<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>435</td><td>104</td><td>5</td><td>2,7</td><td>10</td><td>2,1</td><td>4</td><td>1,2</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	435	104	5	2,7	10	2,1	4	1,2	<table border="1"><tr><th>KJ</th><th>Kcal</th><th>Fett</th><th>g. Fetts.</th><th>KH</th><th>Z</th><th>E</th><th>S</th></tr><tr><td>461</td><td>110</td><td>2</td><td>0,7</td><td>12</td><td>3</td><td>11</td><td>0,8</td></tr></table>	KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S	461	110	2	0,7	12	3	11	0,8
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																										
435	104	5	2,7	10	2,1	4	1,2																										
KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S																										
461	110	2	0,7	12	3	11	0,8																										

Änderungen vorbehalten!

Unsere  
Kennzeichnungen  
im Speiseplan



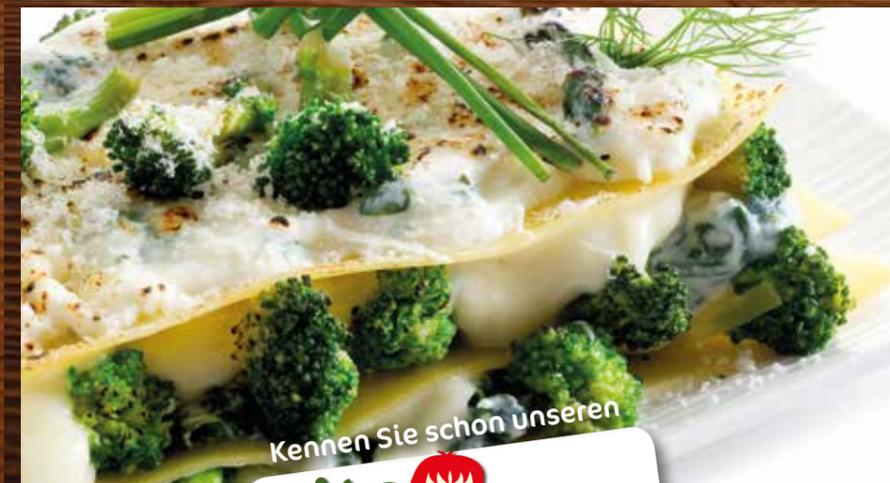
Dieses Gericht  
ist vegetarisch



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).



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 = 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