

# 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 05.11. bis 11.11.2018

KW  
45



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 45	Montag, 05.11.2018	Dienstag, 06.11.2018	Mittwoch, 07.11.2018	Donnerstag, 08.11.2018	Freitag, 09.11.2018	Samstag, 10.11.2018	Sonntag, 11.11.2018
<b>Klassiker</b> <b>1</b>	<b>Gebratene Schinkennudeln</b> <sup>1,3,5, Aa, S</sup> mit Ei <sup>c</sup> und Tomatensauce	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> <sup>G, S</sup> „Züricher Art“ mit Champignons <sup>1,3,L</sup> , Tomate, Schmand <sup>G</sup> , Spiralnudeln <sup>Aa</sup>	<b>Frikadelle</b> <sup>Aa, S</sup> auf Rahmwirsing <sup>G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Hähnchenkeule</b> mit Bratensauce, Blumenkohl-Brokkoligemüse und Petersilienkartoffeln	<b>Westfälischer Bauerneintopf</b> <sup>f</sup> mit grünen und weißen Bohnen, Kochwurst <sup>1,3,5, J, S</sup>	<b>Hähnchenfiletspitzen</b> heiß / TK „Gärtnerin Art“ <sup>G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Putenbraten</b> heiß / TK mit Bratensauce <sup>G</sup> , Zucchini-Gemüse und Salzkartoffeln
<b>Kräftig &amp; Deftig</b> <b>2</b>	<b>Hackbraten</b> <sup>5, Aa, C, S</sup> , Speck <sup>1,3,S</sup> -Zwiebelsauce, grüne Bohnen, Salzkartoffeln	<b>Schweineschnitzel</b> <sup>Aa, S</sup> mit Sauce, Leipziger Allerlei, Salzkartoffeln	<b>Gebratenes Fischfilet</b> <sup>Aa, D</sup> mit Brokkoliröschen, Kräutersauce und Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>Gebratene Krakauer</b> <sup>1,3,5,G,S</sup> , Weißkohlrahmgemüse <sup>G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Kohlroulade</b> <sup>S, Aa</sup> mit Tomaten-Knoblauchsauce <sup>1</sup> und Gemüseries	<b>Schweine-nackensteak</b> <sup>S</sup> , Rahmsauce <sup>G</sup> , Mischgemüse, Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>Hacksteak</b> <sup>Aa, S</sup> heiß / TK in Pfefferrahmsauce <sup>G</sup> , grüne Bohnen, Salzkartoffeln
<b>Leicht &amp; Bekömmlich</b> <b>3</b>	<b>Ragout von der Hähnchenbrust</b> in Estragonsauce <sup>G</sup> , Möhrengemüse, Reis	<b>Hühnerfrikassee</b> <sup>G</sup> mit Spargel, Fingermöhren und Reis	<b>Holsteiner Kartoffelsuppe</b> <sup>G, I</sup> mit Schnippelwurst <sup>1,3,5,G,S</sup>	<b>Geschnetzeltes vom Schwein</b> <sup>S</sup> in Frischkäsesauce <sup>G</sup> mit Tomate und Zucchini, Reis	<b>Fischfrikassee</b> <sup>D</sup> in Gemüsesauce <sup>G, I</sup> mit Kräutern der Provence, Salzkartoffeln	<b>Geflügelfrikadelle</b> <sup>Aa, C, G, I</sup> heiß / TK in Kräutersauce <sup>G</sup> , Kohlrabi <sup>G</sup> , Salzkartoffeln	<b>Leichtes Rahmgulasch</b> <sup>G, I, S</sup> „Esterhazy“, Spiralnudeln <sup>Aa</sup>
<b>Mini-Mahl</b> <b>4</b>	<b>Hackfleisch</b> <sup>S</sup> -Kartoffel-Möhreneintopf <sup>G, I</sup>	<b>2 gekochte Eier</b> <sup>C</sup> in Kräutersauce <sup>G</sup> , Salzkartoffeln, Kleiner Salat	<b>3 Eierpfannkuchen</b> <sup>Aa, C, G</sup> mit roter Frühlingsgrütze	<b>Bunter Reiseintopf</b> <sup>J</sup> mit Huhnfleisch	<b>Gebratenes Hähnchenfleisch</b> in Tomaten-Gemüsesauce (Kohlrabi) <sup>1</sup> mit Spaghetti <sup>Aa</sup>	<b>Schwarmstädter Linsensuppe</b> heiß / TK mit Kartoffeln und Gemüse <sup>1</sup>	<b>Vegetarisches Schnitzel</b> <sup>Aa, Ad, C, G</sup> heiß / TK mit Rahmgemüse <sup>G</sup> und Püree
<b>Vegetarisch</b> <b>5</b>	<b>Eieromelette</b> <sup>C, G</sup> mit Blattspinat <sup>G</sup> und Kartoffelpüree <sup>2,3,G</sup>	<b>Pellkartoffeln</b> mit Sour Cream <sup>G</sup> und Salat	<b>Vollkornnudeln</b> <sup>Aa</sup> mit Gorgonzolasauce <sup>2, G</sup>	<b>2 Kartoffeltaschen</b> mit Frischkäsefüllung <sup>2, G</sup> und Kaisergemüse in Rahm <sup>G</sup>	<b>Eieromelette</b> <sup>C, G</sup> mit Champignonragout <sup>G</sup> und Salzkartoffeln	Änderungen vorbehalten!	
<b>Kühl &amp; Lecker</b> <b>6</b>	<b>Gyrosbraten</b> <sup>5, G, S</sup> , Tomaten-Reissalat, Zaziki <sup>G</sup> , Fladenbrot <sup>Aa, C, F, K</sup>	<b>Brathering</b> <sup>G, Aa, Ab, D, F</sup> mit Zwiebelringen, bunter Kartoffelsalat <sup>1,2,6,G, I, J</sup>	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> <sup>Aa</sup> auf Kartoffelsalat <sup>1,2,6,G, I, J</sup>	<b>Pfefferfrikadelle</b> <sup>S, Aa</sup> , Zigeunersauce <sup>3, G</sup> , bunter Nudelsalat <sup>1,2,6, Aa, G, I, J</sup>	<b>Geflügelfrikadelle</b> <sup>Aa, C, G, I</sup> , bunter Kartoffel-Gemüsesalat <sup>1,2,6,G, I, J</sup> , Curry-Dip <sup>1,2,6,G, I, J</sup>		
<b>Salat Fit &amp; Fun</b> mit frischem Brötchen <sup>Aa</sup> <b>7</b>	<b>„Vital-Salat“</b> , verschiedene Blattsalate mit Thunfisch <sup>D</sup> , Mais und Zwiebeln, Italien-Dressing <sup>2, L</sup>	<b>„Chefsalat“</b> , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken <sup>1,3,5,S</sup> , Käsestreifen <sup>2, G</sup> , French-Dressing <sup>1,2,6,G, I, J</sup>	<b>Bunter Salat</b> mit 2 kleinen Frikadellen <sup>S, Aa</sup> , American-Dressing <sup>1,2,6,G, I, J</sup>	<b>„Der Klassiker“</b> Blattsalate mit Möhren, gekochtes Ei <sup>C</sup> , Käsestreifen <sup>2, G</sup> , Buttermilch-Dressing <sup>G, L</sup>	<b>Salatplatte „Italia“</b> frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Scheiben <sup>G</sup> , Basilikum-Dressing <sup>2, L</sup>		

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).

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



**Haftungsausschluss:** Angaben über Inhaltsstoffe der Speisen beruhen auf Informationen, die 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



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)