

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 12. 11. bis 18. 11. 2018

KW
46



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 46	Montag, 12.11.2018	Dienstag, 13.11.2018
Klassiker 1	Sauce Bolognese ^{1,5} mit Knoblauch, Oregano & Basilikum, Gabelspaghetti ^{Aa}	Neustädter Linsensuppe ¹ mit knackiger Bockwurst ^{1,3,5,6,S}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 567/135 5 2 15 1 7 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 421/101 4 1,8 9 1,3 6 0,9
Kräftig & Deftig 2	Feines Hähnchengulasch ^G mit Paprika und Mais, Spätzle ^{Aa, C}	Schweinerückenbraten ^{5,6,S} mit Kümmelsauce, Rotkohl ^G und Kartoffelklöße
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 377/90 2 0,7 11 1,4 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 380/91 3 1 10 2,9 6 1
Leicht & Bekömmlich 3	Eieromelette ^{C, G} in Brokkolisauce ^G , Kartoffelpüree ^{2,3,6}	Geflügelfrikadelle ^{Aa, C, G, I} in Rahmsauce ^G mit Möhrengemüse und Reis
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 254/61 4 1,5 4 1,2 3 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 401/96 3 0,9 14 2,6 4 1,2
Mini-Mahl 4	Schweinebraten ^{5,6,S} in Bratensauce, Erbsengemüse, Salzkartoffeln	Kartoffel-Lauchtopf mit Schinkenstreifen ^{1,3,5,S} und Käse ^{2,6}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 423/101 3 0,6 11 1,3 7 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 506/121 7 3,5 10 2,3 5 1,3
Vegetarisch 5	Currylinsen ^J mit Apfel ¹ , Schmand ^G und Reis	Gefüllte vegetarische Paprika ^{Aa, I, J} mit Tomatensauce, Gemüsereis
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 492/118 1 0,4 21 2,3 4 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 299/72 1 0,1 14 2 2 0,5
Kühl & Lecker 6	Thunfischsalat ^D mit Gemüse, Zwiebeln und Mayonaise ^{1,2,6,G,I,J} , Baguette ^{Aa}	Kasselerbraten ^{1,3,S} mit Kartoffelsalat ^{1,2,6,G,I,J}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 672/161 10 4,4 10 2,3 8 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 606/145 8 3,5 12 1,7 6 1,1
Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen ^{Aa} 7	Mozzarella-Kügelchen ^G mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Basilikum-Dressing	Salat „Büttenwärdler“ , geräuchertes Makrelenfilet ^{D,I,J} auf Blattsalat, Senf ^J -Dill-Dressing ^{2,3,G,L}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 367/88 2 1,4 12 4 4 0,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 648/155 9 1,4 13 4,9 4 0,6

Mittwoch, 14.11.2018	Donnerstag, 15.11.2018	Freitag, 16.11.2018
Kräuterbraten vom Schweinenacken ^{5,6,S} mit Kräutersauce ^{G, J} , grüne Bohnen, Salzkartoffeln	Gefüllte Paprika ^{5, Aa, C, S} mit Tomatensauce ¹ und Reis	Paniertes Schweineschnitzel ^{Aa, S} mit Sauce, Zucchini- gemüse und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 379/91 4 1,4 8 1,5 6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 385/91 2 0,6 15 1,4 2 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 379/91 4 1,2 8 1,4 6 0,9
Currywurst ^{3,5,6,S} Curry-Tomatensauce ^{1,3,6,J} , Risoleekartoffeln	Geflügelragout ^G von der Hähnchenbrust mit Pilzen ^{1,3} und Zwiebeln, Kartoffeln	Gebratene Hähnchenkeule , Geflügelrahmsauce ^G , Brokkoligemüse, Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 503/120 6 2,3 12 2,6 4 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 454/108 2 0,5 15 0,9 7 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 481/115 6 1,4 10 1,1 6 0,8
Gedünstetes Hokifilet ^D , Kräutersauce ^G mit Karotten-Selleriegemüse ¹ , Salzkartoffeln, Salat	Schweinegulasch ^S mit Gemüsesauce ^G und Nudeln ^{Aa}	„Minestrone“ , Italienischer Gemüseintopf ^{Aa} mit Rindfleisch ^{5,6} und Rosmarin
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 266/64 2 0,5 7 1,9 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 559/134 5 1,9 15 1,9 6 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 374/89 5 1,7 6 1,5 5 1
Milchreis ^G mit heißen Kirschen	Deftige Hühnersuppe mit Gemüse ¹ , Muschelnudeln ^{Aa, C} und Petersilie	Matjes ^D „Hausfrauen Art“ ^{1,2,6,G,I,J} (mit Äpfeln, Zwiebeln und Gewürzgurke), Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 513/123 3 1,2 22 11,3 2 0,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 179/43 2 0,6 3 1,7 3 2,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 547/131 8 2,8 9 3 5 2,1
Kokos-Gemüsecurry ^J mit Reis	Blumenkohl- Käsebratling ^{Aa, C, G, I} mit Schnittlauchsauce ^G und Stampfkartoffeln ^{2,3,G}	Farfalle ^{Aa} mit Gemüsesauce ^{G, I} und Brokkoli
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 396/95 2 0,6 18 1,8 2 1,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 361/86 4 2 10 1,1 2 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 473/113 4 0,5 15 1,1 3 1,2
Geflügelsalat ^{1,2,3,6,G,I,L,J} „Hawaii“ mit Ananas, Baguette ^{Aa} und Butter ^G	Hausmacher Sülze ^{1,6,I,S} , Remouladensauce ^{1,2,6,C,G,I,J} , Kartoffelsalat ^G mit Essig und Öl	Hähnchenschnitzel, paniert ^{Aa} , Nudelsalat ^{1,2,6,Aa,G,I,J} , Curry-Dip ^{1,2,6,G,I,J}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 756/180 11 5,1 13 3,6 7 1,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 707/169 13 5,2 10 1,9 4 1,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 788/188 10 4,3 18 3,4 6 0,7
Salatplatte „Akropolis“ , 2 Hackfleischröllchen ^{S,Aa} auf buntem Bauernsalat ^G , Zaziki ^G	Salat „Friesland“ , gebratene Wiesen-Champignons auf Blattsalat mit Radieschen und Möhren, Balsamico-Dress. ^{2,L}	„Chefsalat“ , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken ^{1,3,5,S} und Käsestreifen ^{2,G} , French-Dressing ^{1,2,6,G,I,J}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 531/127 9 3,4 3 3,4 8 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 273/65 1 0,1 12 3,8 3 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 682/163 10 4,6 13 4 6 0,9

Samstag, 17.11.2018	Sonntag, 18.11.2018
Kartoffelpuffer ^{Aa, C} mit Apfelmus ³	Schweinenacken- braten ^{5,6,S} mit Bratensauce, Karotten-Kohlragigemüse und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 552/132 8 3,3 14 6,1 2 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 305/73 2 0,5 8 2,3 6 0,9
Paniertes Fischfilet ^{Aa, D} auf Leipziger-Allerlei ^G , Reis	Hühnerfrikassee mit Champignons ^{1,3,G} und Erbsengemüse, Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 511/122 4 0,8 18 1,2 5 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 476/114 4 1,2 12 1 7 0,9
Nudeleintopf ^{Aa} mit Gemüse (gelbe und grüne Zucchini, Blumenkohl) und Huhnfleisch	Pasta ^{Aa} mit Spinatsauce ^{2,6} und Tomatenwürfeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 273/65 3 0,5 5 0,9 6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 481/115 3 1,3 17 0,9 4 0,9
Kleines Bratwürstchen ^{3,5,6,S} , Sauce, Rotkohl ^{1,6} , Kartoffelpüree ^{2,3,G}	Kleines Schweinsteak ^S , natur, mit Sauce ^G und Champignons ^{1,3} , Stampfkartoffeln ^{2,3,G}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 333/80 5 1,7 6 3,1 3 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 484/116 5 2,5 9 1,5 8 0,7

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).

Änderungen vorbehalten!

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



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