

# 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 19.11. bis 25.11.2018

KW  
47



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 47	Montag, 19.11.2018	Dienstag, 20.11.2018
<b>Klassiker</b>  <b>1</b>	<b>Huhnfleisch „Bombay“</b> , fruchtige Currysauce <sup>1, J</sup> mit Ananas und Pfirsich, Koriander, Reis	<b>Fleischkäse</b> <sup>1, 3, 5, G, S</sup> auf Sauerkraut <sup>2, 3, G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 449/107 2 0,5 16 1,9 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 405/97 4 1,3 9 4,1 7 1,4
<b>Kräftig &amp; Deftig</b>  <b>2</b>	<b>Kasselernackenbraten</b> <sup>1, 3, 5, S</sup> auf Sauerkraut <sup>2, 3, G</sup> , Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> „Züricher Art“ <sup>6, G, S</sup> mit Spätzle <sup>Aa, C</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 364/87 2 0,7 10 4,3 6 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 489/117 6 2,1 9 0,3 6 0,8
<b>Leicht &amp; Bekömmlich</b>  <b>3</b>	<b>Penne</b> <sup>Aa</sup> „Carbonara“ mit Sahne-Schinken-Sauce <sup>1, 3, 5, G, S</sup>	<b>Hähnchenbrust, natur</b> , in Sauce mit Majoran, Blumenkohl, Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 477/114 3 0,8 15 0,5 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 294/70 2 0,6 7 1,3 6 1,3
<b>Mini-Mahl</b>  <b>4</b>	<b>Mittelalterliches Gulasch</b> <sup>G, S</sup> , mit Speckwürfel <sup>1, 3, S</sup> , Pilze <sup>1, 3</sup> , Knoblauch, Gabelspaghetti <sup>Aa</sup>	<b>Hausgemachte Frikadelle</b> <sup>S, Aa</sup> , Sauerrahmsauce <sup>G</sup> , Kohlrabi <sup>G</sup> , Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 570/136 5 1,9 16 1 7 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 440/105 5 2,1 10 2,3 4 1,2
<b>Vegetarisch</b>  <b>5</b>	<b>Kartoffel-Zucchinipf</b> mit Kräutersauce <sup>G</sup> und Käse <sup>2, G</sup>	<b>Gemüseragout</b> mit Paprika, Zwiebeln und Bohnen in Tomaten- Frischkäsesauce <sup>G</sup> mit Vollkornreis
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 429/103 5 2,8 10 1,8 3 1,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 396/95 2 0,7 17 1,6 2 0,5
<b>Kühl &amp; Lecker</b>  <b>6</b>	<b>Hacksteak</b> <sup>Aa, S</sup> „Asia“ mit Weißkraut-Ananassalat <sup>1, 2, 6, G, I, J</sup> , Reissalat	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> auf pikant, scharfem Bulgursalat <sup>1, Aa</sup> , Tomaten-Dip <sup>3, 6</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 725/173 9 4,1 15 3,2 7 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 728/174 5 1,6 22 4,9 10 0,5
<b>Salat Fit &amp; Fun</b> mit frischem Brötchen <sup>Aa</sup>  <b>7</b>	<b>Salat „Venedig“</b> , frischer Salat, Rucola und Käsestreifen <sup>2, G</sup> , Balsamico-Dressing <sup>2, L</sup>	<b>Salat „Bornholm“</b> mit Lachsstreifen <sup>1, 3, D</sup> auf knackigen Salaten, Sahnemeerrettich <sup>1, 2, 3, 6, 8, G, J, L</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 478/114 5 2,1 12 3 4 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 519/124 6 2,7 12 3,2 5 0,5

Mittwoch, 21.11.2018	Donnerstag 22.11.2018	Freitag, 23.11.2018
<b>Serbische Bohnensuppe</b> <sup>1, 1</sup> mit Würstchen „Debreziner Art“ <sup>1, 3, 5, G, J, S</sup>	<b>Ungarisches Gulasch vom Schwein</b> <sup>5, G, S</sup> mit Zwiebeln & Paprika, Salzkartoffeln	<b>Schnitzel vom Schwein</b> <sup>Aa, S</sup> mit Zwiebel-Pfeffersauce <sup>G</sup> , grüne Bohnen, Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 463/111 7 2 7 1,1 5 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 402/96 4 1,6 9 1,3 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/97 4 1,6 8 1,9 7 0,5
<b>Paniertes Seelachsfilet</b> <sup>Aa, D, G, J</sup> auf Zucchini-Karottengemüse, Tomatensauce <sup>1</sup> und Salzkartoffeln	<b>Hähnchenkeule</b> „a la creme“ <sup>G</sup> , Lauchzwiebeln, Champignons, Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>Türkische Hackfleischbällchen</b> <sup>Aa (Rind)</sup> auf mediterranem Gemüse <sup>1, 1</sup> , Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 325/78 2 0,6 10 2,4 4 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 587/140 6 1,3 15 0,8 7 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 521/125 4 1,5 16 2,3 7 0,7
<b>Milchreis</b> <sup>G</sup> mit Früchtekompott <sup>1</sup>	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> <sup>Aa</sup> auf Blumenkohl-Brokkoligemüse, mit Sauce <sup>G</sup> und Reis	<b>Deftiger Möhreintopf</b> <sup>1</sup> mit Kartoffeln, Schweinefleisch <sup>S</sup> und Petersilie
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 514/123 4 1,3 20 3,8 2 0,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 498/117 4 1,3 15 1,5 6 1,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 253/61 2 0,4 6 2,6 5 8,3
<b>Geschnetzeltes v. Schwein</b> <sup>5, G, S</sup> in Champignon <sup>1, 3</sup> - Sahnesauce <sup>G</sup> mit Estragon, Salzkartoffeln	<b>Gebratene Leber</b> <sup>S, Aa</sup> mit Apfel-Thymian- Zwiebelsauce <sup>1, 2, 1</sup> , Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Seelachsragout</b> <sup>D, G</sup> mit Rahmspinat <sup>G</sup> und Nudeln <sup>Aa</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 466/111 5 1,9 12 1,4 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 412/98 3 1,1 12 3,4 7 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 374/98 3 0,9 13 1,4 4 1
<b>Käsespätzle</b> <sup>2, Aa, C, G</sup> mit Zwiebeln <sup>Aa</sup>	<b>Vegetarisches Schnitzel</b> <sup>5, Aa, Ad, C, G</sup> mit Rahmgemüse <sup>G</sup> und Salzkartoffeln	<b>Schupfnudel</b> <sup>Aa, C</sup> -Gemüsetopf mit Käse <sup>2, G</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 396/95 5 2,1 10 0,8 4 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 375/90 2 0,3 14 1,4 4 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 408/98 5 2,4 9 2,3 4 1,4
<b>Paniertes Schnitzel</b> <sup>Aa, S</sup> , Senf <sup>J</sup> , bunter Kartoffelsalat <sup>1, 2, 6, G, I, J</sup>	<b>Tomaten mit Mozzarella</b> <sup>G</sup> auf italienischem Nudelsalat <sup>1, 3, 9, Aa</sup> mit Basilikum	<b>Griechisches Hacksteak</b> <sup>Aa, S</sup> vom Schwein mit Zaziki <sup>G</sup> und Tomaten-Reissalat <sup>1, 6</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 588/140 7 2,9 10 4,1 9 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 655/156 6 2,4 19 0,3 6 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 710/170 7 2,6 19 5,6 8 0,9
<b>Schlemmersalat</b> mit geräucherten Putenbrust- streifen <sup>1, 3, 5</sup> auf Salat, French-Dressing <sup>1, 2, 6, G, I, 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>Salat „Asia“</b> Chicken-Nuggets <sup>Aa</sup> , Mais, Tomate, Gurke, Blattsalate, Curry- Joghurt-Dressing <sup>1, 2, 6, G, I, J</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 571/137 7 2,9 12 3,4 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 372/89 2 0,6 12 4,1 6 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 579/138 6 2,5 16 4,3 5 0,8

Samstag, 24.11.2018	Sonntag, 25.11.2018
<b>Grüner Bohneneintopf</b> <sup>1</sup> heiß / TK mit Rauchfleisch vom Schwein <sup>1, 3, 5, J, S</sup>	<b>Rostbratwurst</b> <sup>3, 5, G, S</sup> heiß / TK in Rosmarinsauce <sup>G</sup> , Rosenkohl, Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 219/52 1 0,3 5 1,4 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 503/127 7 3 9 3 6 1,2
<b>Schweinebraten</b> <sup>5, G, S</sup> heiß / TK Sauce <sup>G</sup> , Rotkohl <sup>G</sup> , Salzkartoffeln	<b>Rinderroulade</b> <sup>1, 3, 5, J, S</sup> heiß / TK in Sauce <sup>J</sup> mit Rotkohl <sup>G</sup> und Kartoffelklößen
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 349/83 2 0,8 9 3 6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 340/81 2 0,6 20 3,8 5 1,2
<b>Vegetarisches Schnitzel</b> <sup>5, Aa, Ad, C, G</sup> heiß / TK Sauce <sup>G</sup> , Leipziger Allerlei, Kartoffelpüree <sup>2, 3, G</sup>	<b>Kartoffel-Kohlrabi-Möhrentopf</b> <sup>G</sup> heiß / TK in Petersiliensauce mit Gouda <sup>2, G</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 403/96 2 0,9 9 4,3 9 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 439/105 5 2,8 11 2,5 3 1,3
<b>Rahmgulasch</b> <sup>G, S</sup> heiß / TK mit Gemüsesauce <sup>G, 1</sup> , Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>Hackbraten</b> <sup>5, Aa, C, S</sup> heiß / TK Rahmsauce <sup>G</sup> , grüne Bohnen, Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 556/133 5 1,8 16 1,2 6 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 427/102 4 1,6 11 1,5 5 0,9

Änderungen vorbehalten!

Unsere Kennzeichnungen im Speiseplan



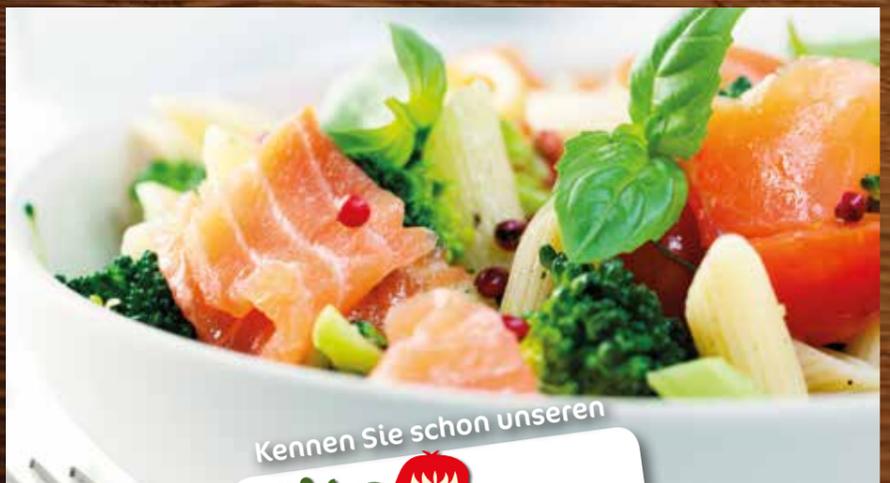
Dieses Gericht ist vegetarisch



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 = Glutenh. 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