

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

Zu jedem Menue dazu bestellen:
1 Stück Kuchen **2,45 €**



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 10.12. bis 16.12. 2018

KW
50



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 50

Montag, 10.12.2018

Dienstag, 11.12.2018

Mittwoch, 12.12.2018

Donnerstag, 13.12.2018

Freitag, 14.12.2018

Samstag, 15.12.2018

Sonntag, 16.12.2018

Klassiker

1

Thüringer Bratwurst^{3,5,G,S}
auf Sauerkraut^{2,3,G}
mit Kartoffelpüree^{2,3,G}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
520	124	9	3,6	7	2,9	5	1

Großmutter's weiße Bohnensuppe¹
mit knackiger Bockwurst^{1,3,5,S,G}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
399	95	4	1,4	10	1,2	6	0,8

Gebratenes Fischfilet^D
mit Karotten-Sellerie¹-
Lauchgemüse in Rahm^G,
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
404	96	4	1,4	9	1,6	6	1,1

Mediterranes Gyros-Hacksteak^{Aa,S}
auf Balkangemüse¹,
Reis

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
544	130	4	1,6	17	2,1	5	0,7

Schnitzel, paniert^{Aa,S}, vom Schwein „Mailänder Art“
mit Reibekäse^{2,G},
Tomatensauce, ital. Fusilli^{Aa}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
589	141	5	2	16	1,4	8	0,8

Kartoffelsuppe^{2,3,G} heiß / TK
mit Karotten,
Sellerie¹ und Lauch

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
219	52	3	1,5	6	1,5	1	0,7

Hähnchenbrust heiß / TK
in Rahmsauce^G,
Brokkoli, Reis

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
415	99	2	0,6	12	1,2	7	1

Kräftig & Deftig

2

Herzhaftes Kesselgulasch^{G,S}
mit Paprika & Zwiebeln,
Spiralnudeln^{Aa}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
557	133	5	1,8	16	1,2	6	0,7

Grünkohl^{1,3,Ad,J,S},
Bremer Pinkel^{6,Ad,S},
Kochwurst^{1,3,5,J,S},
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
495	118	7	2,7	9	1,3	5	1,1

Schweinebraten^S
in Sauce,
Erbsen-Möhrengemüse,
Kartoffelklöße

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
403	96	4	1,5	10	2,1	6	2,6

Gebratenes Hähnchenfleisch
mit Chinagemüse
in süß-saurer Sauce¹,
Reis

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
408	98	2	0,2	15	1,3	6	0,5

Gedünsteter Seelachs^D
in Senf-Dillsauce^{G,J}
mit buntem Gemüse und Reis

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
355	85	2	0,8	12	1,6	5	0,9

VegeSacker Hühnerfrikassee^G heiß / TK
mit feinem Spargel und
Champignons^{1,3,L}, Reis

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
499	119	4	1,5	15	0,9	5	1

Hackbraten^{5,Aa,C,S} heiß / TK
Sauce^G,
Kohlrabi^G,
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
444	106	5	2	11	2,2	5	1,7

Leicht & Bekömmlich

3

Hähnchenschnitzel, paniert^{Aa},
Majoransauce,
Blumenkohl,
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
430	103	3	1	13	1,4	5	0,6

3 Königsberger Klopse^{C,S}
mit Kapernsauce^G
und Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
454	109	5	2,1	10	1	5	0,8

Zarte Rinderbrustscheibe^{5,G}
in Petersiliensauce^G,
Möhrengemüse,
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
347	83	3	1,1	9	2,6	5	1,2

Schweinegeschnetzeltes^S
in Gemüsesauce^{G,I},
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
448	107	5	1,9	10	1,6	5	0,6

Bunter Gemüseeintopf^I
mit Fleischklößchen^{Aa,C,S}
und Nudeln^{Aa,C}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
269	64	3	0,7	7	2	4	0,6

Gedünstetes Fischfilet^D heiß / TK
in Dillsauce^G,
Erbsen-Möhrengemüse,
Kartoffelpüree^{2,3,G}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
286	68	2	0,9	7	2	5	0,8

Schweine-nackenbraten^{5,G,S} heiß / TK
in Estragonsauce, Blumenkohl,
Stampfkartoffeln^{2,3,G}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
349	83	3	1,4	7	1,7	6	0,7

Mini-Mahl

4

„Himmel und Erde“,
Kartoffel & Apfelwürfel^{1,3},
fruchtig pikant mit kleiner
Bratwurst^{3,5,G,S} und Speck^{1,3,S}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
474	113	7	3,2	8	4,9	3	1,2

Schweinegeschnetzeltes^S
in Waldpilzsauce^{1,3,G,L},
Makkaroni^{Aa}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
563	135	5	1,7	16	0,7	7	0,5

Cremige Griesspeise^{Aa,G}
mit Apfelkompott^{1,3}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
392	94	3	1,3	14	10	2	0,1

Kleine Bratwurst^{3,5,G,S}
auf Blattspinat^G,
Kartoffelpüree^{2,3,G}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
340	81	5	2,1	5	1,4	4	0,9

Kasselerbraten^{3,5,S}
in Sauce
mit Rosenkohl und
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
265	63	1	0,3	8	1,2	6	1,8

Kleine Frikadelle^{Aa,S} heiß / TK
grüne Bohnen,
Sauerrahmsauce^G,
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
435	104	5	2,7	10	2,1	4	1,2

Sojastreifen^F auf heiß / TK
Wirsingkohlrabmgemüse^G,
Salzkartoffeln

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
461	110	2	0,7	12	3	11	0,8

Vegetarisch

5

Milchreis^G
mit heißen Kirschen²

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
574	137	3	1,2	26	15,5	2	0,1

Pilzragout^G
mit Penne Rigate^{Aa}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
402	96	2	0,5	16	0,7	4	1

Röstitaler
mit Paprika-Lauchgemüse^G

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
411	98	6	3	9	2,7	2	1,1

Vegetarische Sauce Bolognese^I
mit geröstetem Soja^F,
Knoblauch, Oregano
und Vollkornnudeln^{Aa}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
427	102	2	0,2	17	2,3	4	0,5

Gemüseplatte
mit Kräuter-Sahnesauce^G,
Kartoffelpüree^{2,3,G}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
282	68	1	0,6	10	3,4	3	0,7

Kühl & Lecker

6

**Gyros^S, Souvlaki^S,
Zaziki^G** mit frischem
Knoblauch^L und Gurke,
Weißkrautsalat

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
427	102	5	1,6	6	5,6	9	1

Gebratene Hähnchenkeule
auf italienischem
Nudelsalat^{1,2,3,9,Aa,L}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
677	162	6	1,8	16	1,9	11	1,2

Hähnchennuggets^{Aa}
mit Currydip^{1,2,6,G,J,L},
bunter Reissalat

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
667	159	9	3,5	15	3,2	5	0,9

Schwedische Matjeshappen^{1,3,D},
in Honig-Senfmarinade^{1,2,6,G,I,J}
mit Dill, Kartoffelsalat
mit Essig & Öl

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
698	167	11	3,8	12	6,4	5	1,8

Köfte^{Aa}
(Hackfleischbällchen),
Kartoffelsalat^G
mit Ei^C und Kräutern

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
539	129	5	2,6	11	3,1	8	0,7

Salat Fit & Fun
mit frischem Brötchen^{Aa}

7

Salat „Adria“
bunter Salat mit geräucherten
Putenbruststreifen^{1,3,5},
French-Dressing^{1,2,6,G,J}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
496	118	6	2,5	11	3,5	5	0,7

Salat „Florida“,
Kochhinterschinken^{1,3,5,S},
Tomate, Weißkraut mit Früchten,
Mais, Ananas, Kokos-Dressing^G

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
395	94	2	0,7	13	5,5	6	0,3

Mediterrane Salate⁹
mit Rinderbällchen^{Aa},
türkische Joghurtsauce^G

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
469	112	4	1,9	10	2,4	8	0,5

Salat „Hanseatic“
Kräuterbraten vom Schwein^{G,S}
mit Tomate, Gurke, Blattsalate,
Apfel-Senf-Dressing^{3,J}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
445	106	2	1	14	5,4	6	0,6

Salat „Bombay“
Hähncheninnenfilets
auf Blattsalat,
Sesam^K-Soja-
Dressing^{1,2,6,Aa,F,G,J}

KJ	Kcal	Fett	g. Fetts.	KH	Z	E	S
429	103	2	0,7	14	6,3	5	0,5

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!



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

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

