

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 17.12. bis 23.12.2018

KW 51



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 51	Montag, 17.12.2018	Dienstag, 18.12.2018
Klassiker 1	Gebratene Schinkennudeln ^{1,3,5, Aa, S} mit Ei ^c und Tomatensauce	Schweinegeschnetzeltes ^{G, S} „Züricher Art“ mit Champignons ^{1,3, L} , Tomate, Schmand ^G , Spiralnudeln ^{Aa}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 426/102 3 0,5 14 1,8 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 576/138 5 1,7 16 0,5 7 0,8
Kräftig & Deftig 2	Hackbraten ^{5, Aa, C, S} , Speck ^{1,3, S} -Zwiebelsauce, grüne Bohnen, Salzkartoffeln	Schweineschnitzel ^{Aa, S} mit Sauce, Leipziger Allerlei, Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 425/102 4 1,7 11 1,5 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 403/96 3 1,3 11 1,2 6 0,9
Leicht & Bekömmlich 3	Ragout von der Hähnchenbrust in Estragonsauce ^G , Möhrengemüse, Reis	Hühnerfrikassee ^G mit Spargel, Fingermöhren und Reis
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 343/82 2 0,4 11 2,3 5 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 447/107 5 1,5 12 2,8 4 1,1
Mini-Mahl 4	Grünkohl ^{1,3, Ad, J, L, S} , Pinkel ^{6, Ad, S} , Salzkartoffeln	2 gekochte Eier ^C in Kräutersauce ^G , Salzkartoffeln, Kleiner Salat
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 402/96 3 1,3 12 1,4 4 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 347/83 3 0,8 10 1,7 3 0,5
Vegetarisch 5	Eieromelette ^{C, G} mit Blattspinat ^G und Kartoffelpüree ^{2,3, G}	Pellkartoffeln mit Sour Cream ^G und Salat
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 265/63 4 1,5 4 0,9 3 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 339/81 3 1,6 10 2,7 3 1
Kühl & Lecker 6	Gyrosbraten ^{5, G, S} , Tomaten-Reissalat, Zaziki ^G , Fladenbrot ^{Aa, C, F, K}	Brathering ^{G, Aa, Ab, D, F} mit Zwiebelringen, bunter Kartoffelsalat ^{1,2,6, G, I, J}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 593/142 6 2,4 16 2,2 6 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 712/170 9 2,7 14 3,5 7 1,1
Salat Fit & Fun mit frischem Brötchen ^{Aa} 7	„Vital-Salat“ , verschiedene Blattsalate mit Thunfisch ^D , Mais und Zwiebeln, Italien-Dressing ^{2, L}	„Chefsalat“ , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken ^{1,3,5, S} , Käsestreifen ^{2, G} , French-Dressing ^{1,2,6, G, I, J}
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 328/78 1 0,1 13 4 5 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 584/140 8 3,6 13 4,2 5 1,1

Mittwoch, 19.12.2018	Donnerstag 20.12.2018	Freitag, 21.12.2018
Frikadelle ^{Aa, S} auf Rahmwirsing ^G , Kartoffelpüree ^{2,3, G}	Grünkohl ^{1,3, Ad, J, S} , Kasseler ^{1,3,5, S} , Pinkel ^{6, Ad, S} , Salzkartoffeln	Westfälischer Bauerneintopf ¹ mit grünen und weißen Bohnen, Kochwurst ^{1,3,5, J, S}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 449/107 5 1,8 11 2,1 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 407/97 3 1,2 11 1,3 6 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 385/92 5 1,8 6 1,6 4 1
Gebratenes Fischfilet ^{Aa, D} mit Brokkoliröschen, Kräutersauce und Nudeln ^{Aa}	Gebratene Krakauer ^{1,3,5, G, S} , Weißkohlrimgemüse ^G , Kartoffelpüree ^{2,3, G}	Kohlroulade ^{Aa, S} mit Tomaten-Knoblauchsauce ¹ und Gemüserais
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 443/106 4 1,2 11 1,3 7 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 506/121 7 3 8 3,7 6 1,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 342/82 3 0,8 11 3,4 3 0,9
Holsteiner Kartoffelsuppe ^{G, I} mit Schnippelwurst ^{1,3,5, G, S}	Geschnetzeltes vom Schwein ^S in Frischkäsesauce ^G mit Tomate und Zucchini, Reis	Fischfrikassee ^D in Gemüsesauce ^{G, I} mit Kräutern der Provence, Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 303/73 4 1,6 6 0,8 3 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 519/124 5 1,8 14 1,2 5 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 539/129 6 2,1 14 1,3 5 0,5
3 Eierpannkuchen ^{Aa, C, G} mit roter Frühlingsgrütze	Bunter Reiseintopf ^J mit Huhnfleisch	Gebratenes Hähnchenfleisch in Tomaten-Gemüsesauce (Kohlrabi) ¹ mit Spaghetti ^{Aa}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 561/134 4 1,6 21 8,4 3 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 293/70 1 0,1 10 1,9 5 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 437/104 1 0,2 16 1,8 7 0,5
Vollkornnudeln ^{Aa} mit Gorgonzolasauce ^{2, G}	2 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung ^{2, G} und Kaisergemüse in Rahm ^G	Eieromelette ^{C, G} mit Champignonragout ^G und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 516/123 4 1,5 18 1,3 4 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 357/85 5 2,2 5 2,3 8 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 340/81 4 1,5 8 1 4 1,4
Paniertes Hähnchenschnitzel ^{Aa} auf Kartoffelsalat ^{1,2,6, G, I, J}	Pfefferfrikadelle ^{Aa, S} , Zigeunersauce ^{3, G} , bunter Nudelsalat ^{1,2,6, Aa, G, I, J}	Geflügelfrikadelle ^{Aa, C, G, I} , bunter Kartoffel-Gemüsesalat ^{1,2,6, G, I, J} , Curry-Dip ^{1,2,6, G, I, J}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 617/147 8 2,8 12 4,4 6 1,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 698/167 7 3 19 4 6 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 619/148 9 3,8 12 4,6 5 0,8
Bunter Salat mit 2 kleinen Frikadellen ^{Aa, S} , American-Dressing ^{1,2,6, G, I, J}	„Der Klassiker“ Blattsalate mit Möhren, gekochtes Ei ^c , Käsestreifen ^{2, G} , Buttermilch-Dressing ^{G, L}	Salatplatte „Italia“ frische Blattsalate, Tomate, Mozzarella-Scheiben ^G , Basilikum-Dressing ^{2, L}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 649/155 9 3,9 13 3,7 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 432/103 3 1,7 12 4,7 5 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 518/124 6 2,1 12 3,6 4 0,4

Samstag, 22.12.2018	Sonntag, 23.12.2018
Hähnchenfiletspitzen ^{heiß / TK} „Gärtnerin Art“ ^G , Kartoffelpüree ^{2,3, G}	Putenbraten ^{heiß / TK} mit Bratensauce ^G , Zucchini Gemüse und Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 267/64 3 0,7 5 0,3 5 0,8	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 324/77 2 0,6 9 1,6 7 1,2
Schweine-nackensteak ^S , Rahmsauce ^G , Mischgemüse, Nudeln ^{Aa}	Hacksteak ^{Aa, S} in Pfefferrahmsauce ^G , grüne Bohnen, Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 557/133 6 2,3 13 2,1 7 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 470/112 5 2,2 12 1,7 5 0,9
Geflügelfrikadelle ^{Aa, C, G, I} ^{heiß / TK} in Kräutersauce ^G , Kohlrabi ^G , Salzkartoffeln	Leichtes Rahmgulasch ^{G, I, S} „Esterhazy“, Spiralnudeln ^{Aa}
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 356/85 3 0,9 11 1,9 5 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 515/123 3 1,1 16 1,1 7 0,4
Schwarmstädter Linsensuppe ^{heiß / TK} mit Kartoffeln und Gemüse ¹	Vegetarisches Schnitzel ^{Aa, Ad, C, G} ^{heiß / TK} mit Rahmgemüse ^G und Püree
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 314/74 2 0,2 11 1,5 4 0,6	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 488/117 4 1,7 14 1,8 5 0,4

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.



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

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).