

# Unsere Preise

<b>Alle Menüs: ein Preis!</b>	<b>7,25 €</b>
<b>Aktionsmenue</b>	<b>7,25 €</b>
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\* 2,10 €

\*nur in Verbindung mit einer Menübestellung und nicht an Feiertagen!



## 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 sechs 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 04.02.19 bis 10.02.19

**KW  
06**



**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 06	Montag, 04.02.2019	Dienstag, 05.02.2019
<b>Klassiker</b>  <b>1</b>	<b>Sauce Bolognese</b> <sup>*1,S</sup> mit Knoblauch, Oregano & Basilikum, Gabelspaghetti <sup>Aa</sup>	<b>Neustädter Linsensuppe</b> <sup>*1</sup> mit knackiger Bockwurst <sup>*1,3,5,G,S</sup>
	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
<b>Kräftig &amp; Deftig</b>  <b>2</b>	<b>Feines Hähnchengulasch</b> <sup>*G</sup> mit Paprika und Mais, Spätzle <sup>Aa,C</sup>	<b>Schweinerückenbraten</b> <sup>*S</sup> mit Kümmelsauce, Rotkohl <sup>G</sup> 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 383/91 3 1 10 3,1 6 1
<b>Leicht &amp; Bekömmlich</b>  <b>3</b>	<b>Rinderbraten</b> <sup>*S,G</sup> „Esterhazy“ mit Gemüsestreifen <sup>*G,I</sup> und Salzkartoffeln	<b>Geflügelfrikadelle</b> <sup>Aa,C,G,I</sup> in Rahmsauce <sup>G</sup> mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 325/78 2 0,8 10 1,6 5 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 340/81 3 0,9 10 2,8 4 1,1
<b>Vegetarisch</b>  <b>4</b>	<b>Currylinsen</b> <sup>*J</sup> mit Apfel <sup>*1</sup> , Schmand <sup>G</sup> und Reis	<b>Gefüllte vegetarische Paprika</b> <sup>Aa,I,J</sup> mit Tomatensauce, Gemüseris
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 511/122 1 0,4 22 2,3 5 0,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 281/67 1 0,1 13 2,1 2 0,5
<b>Kühl &amp; Lecker</b>  <b>5</b>	<b>Thunfischsalat</b> <sup>*D</sup> mit Gemüse, Zwiebeln und Mayonaise <sup>*1,2,6,G,I,J</sup> , Baguette <sup>Aa</sup>	<b>Kasselerbraten</b> <sup>*1,3,S</sup> mit Kartoffelsalat <sup>*1,2,6,G,I,J</sup>
	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
<b>Salat Fit &amp; Fun</b> mit frischem Brötchen <sup>Aa</sup>  <b>6</b>	<b>Mozzarella-Kügelchen</b> <sup>*G</sup> mit Tomate, Gurke, Blattsalate, Basilikum-Dressing	<b>Salat „Büthenwarter“</b> , geräuchertes Makrelenfilet <sup>*D,I,J</sup> auf Blattsalat, Senf <sup>*J</sup> -Dill-Dressing <sup>*2,3,G,J,L</sup>
	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 368/88 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, 06.02.2019	Donnerstag, 07.02.2019	Freitag, 08.02.2019
<b>Kräuterbraten vom Schweinenacken</b> <sup>*S</sup> mit Kräutersauce <sup>*G,J</sup> , Wintergemüse, Salzkartoffeln	<b>Gefüllte Paprika</b> <sup>*5,Aa,C,S</sup> mit Tomatensauce <sup>*1</sup> und Reis	<b>Grünkohl</b> <sup>*1,3,5,Ad,S</sup> , Bremer Pinkel <sup>*6,Ad,S</sup> , Kassler <sup>*1,3,5,S</sup> , Kochwurst <sup>*1,3,5,J,S</sup> , Salzkartoffeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 379/91 4 1,4 8 1,5 6 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 383/91 2 0,6 15 1,4 2 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 542/130 7 2,9 8 1 8 1,4
<b>Currywurst</b> <sup>*3,5,S,G</sup> , Curry-Tomatensauce <sup>*1,3,6,J</sup> , Risoleekartoffeln	<b>Geflügelragout</b> <sup>G</sup> <b>von der Hähnchenbrust</b> mit Pilzen <sup>*1,3,L</sup> und Zwiebeln, Kartoffeln	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> , Geflügelrahmsauce <sup>*G</sup> , Brokkoligemüse, Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 470/112 6 2,3 10 2,5 4 1,1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 332/79 2 0,5 9 1,0 5 1	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 481/115 6 1,4 10 1,1 6 0,8
<b>Ged. Hokifilet</b> <sup>*D</sup> , Kräutersauce <sup>*G</sup> mit Karotten-Selleriegemüse <sup>*1</sup> , Reis	<b>Schweinegulasch</b> <sup>*S</sup> mit Gemüsesauce <sup>G</sup> und Nudeln <sup>Aa</sup>	<b>„Minestrone“</b> , <b>Italienischer Gemüseintopf</b> <sup>Aa</sup> mit Rindfleisch <sup>*5,G</sup> und Rosmarin
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 388/93 2 0,4 14 0,9 5 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 542/130 5 1,8 15 0,8 6 0,7	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 374/89 5 1,7 6 1,5 5 1
<b>Kokos-Gemüsecurry</b> <sup>*J</sup> mit Reis	<b>Blumenkohl- Käsebratling</b> <sup>Aa,C,G,I</sup> mit Schnittlauchsauce <sup>G</sup> und Stampfkartoffeln <sup>*2,3,G</sup>	<b>Farfalle</b> <sup>Aa</sup> mit Gemüsesauce <sup>*G,I</sup> 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 359/86 4 1,8 11 1,3 2 0,4	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 355/85 2 0,2 14 1 3 1,2
<b>Geflügelsalat</b> <sup>*1,2,3,6,G,I,L,J</sup> „Hawaii“ mit Ananas, Baguette <sup>Aa</sup> und Butter <sup>G</sup>	<b>Hausmacher Sülze</b> <sup>*1,6,I,J,S</sup> Remouladensauce <sup>*1,2,6,C,G,I,J</sup> , Kartoffelsalat <sup>G</sup> mit Essig und Öl	<b>Hähnchenschnitzel</b> , <b>paniert</b> <sup>Aa</sup> , Nudelsalat <sup>*1,2,6,Aa,G,I,J</sup> , Curry-Dip <sup>*1,2,6,G,I,J</sup>
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 750/79 11 5,1 12 3,6 7 1,2	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 732/175 12 5 13 5,0 4 1,3	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 788/188 10 4,3 18 3,4 6 0,7
<b>Salatplatte „Akropolis“</b> , 2 Hackfleischröllchen <sup>*S,Aa</sup> auf buntem Bauernsalat <sup>G</sup> , Zaziki <sup>G</sup>	<b>Salat „Friesland“</b> , gebratene Wiesen-Cham- pignons auf Blattsalat mit Radieschen und Möhren, Balsamico-Dress. <sup>*2,L</sup>	<b>„Chefsalat“</b> , gemischte Blattsalate, Kochhinterschinken <sup>*1,3,5,S</sup> und Käsestreifen <sup>*2,G</sup> , French-Dressing <sup>*1,2,6,G,I,J</sup>
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 0,5 0,1 12 3,8 3 0,5	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 681/163 10 4,6 13 4 6 0,9

Samstag, 09.02.2019	Sonntag, 10.02.2019
<b>Kartoffelpuffer</b> <sup>Aa,C</sup> heiß/TK mit Apfelmus <sup>*3</sup>	<b>Schweinenacken- braten</b> <sup>*S</sup> mit Bratensauce, Karotten-Kohlrabigemüse 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 312/75 2 0,5 8 2,2 6 0,9
<b>Paniertes Fischfilet</b> <sup>*5,Aa,D,G,J</sup> auf Leipziger-Allerlei <sup>G</sup> , Reis	<b>Hühnerfrikassee</b> heiß/TK mit Champignons <sup>*1,3,G,L</sup> und Erbsengemüse, Reis
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 501/120 3 1 18 1,2 6 0,9	KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 476/114 4 1,2 12 1 7 0,9
<b>Nudeleintopf</b> <sup>Aa</sup> heiß/TK mit Gemüse (gelbe und grüne Zucchini, Blumenkohl) und Huhnfleisch	<b>Pasta</b> <sup>Aa</sup> heiß/TK mit Spinatsauce <sup>*2,G</sup> und Tomatenwürfeln
KJ/Kcal Fett g. Fetts. KH Z E S 274/65 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

**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).

Abweichungen von der Lieferung zum Speiseplan sind möglich!



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)

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