

**Tagesmenü
M1
€ 10,40**

**Diabetiker
M2
€ 10,40**

**Schonkost
M3
€ 10,40**

**Feinschmecker
M4
€ 11,30**

**Vegetarisch
M5
€ 10,00**

**Süßspeise
M8
€ 10,00**

**Spezielles und
Regionales
M10
€ 10,55**

ORIGINAL
ESSEN
AUF RÄDERN

**Montag
2.2.**

Spaghetti
„Bolognese“
dazu Krautsalat

Truthahngulasch
mit Möhrengemüse
und Nudeln

Schweinebraten
in brauner Sauce
mit Blumenkohl
und Kartoffelpüree

Seelachsfilet
mit Erbsensauce
auf Zucchini-
Kräutergemüse,
dazu Reis
+ 0,70 €

Gemüsepfanne Bulgur
(Hartweizengrütze)
mit BioTofuwürfel

Milchreis
mit heißen Kirschen

Gegrillte Schweine-
haxe (ohne Knochen)
auf mild. Wein-Sauerkraut,
dazu Kartoffelklöße mit
Speckstippe
+ 1,95 €

**Dienstag
3.2.**

Königsberger Klopse
in Kaperssauce
dazu Salzkartoffeln
und Rote-Beete-Salat

Feiner Milchreis
mit feinen Früchten
und Zimt

Geflügel-
Schaschlikpfanne
mit Zwiebeln und Paprika
dazu Reis

„Cordon Bleu“
vom Schwein
mit Bratensauce,
Erbsegemüse
und Paprikakartoffeln

Rührei mit
Rahmspinat
und Püree

Germknödel
mit Vanillesauce

Gegrillte Schweine-
haxe (ohne Knochen)
auf mild. Wein-Sauerkraut,
dazu Kartoffelklöße mit
Speckstippe
+ 1,95 €

**Mittwoch
4.2.**

Gebackener
Leberkäse
auf Sauerkraut
mit Kartoffelpüree

Gedünstetes
Seelachsfilet
mit Juliengemüsesauce
und Salzkartoffeln

Griechischer
Hackbraten („Bifteki“)
mit Hirten-Käse
dazu Tomatenreis
und Krautsalat

Geflügelfilets
in Paprika-Sahne-Sauce
mit Mais-Erbsegemüse
und Nudeln

Kürbiscurry
mit Reis

Sahnegrießbrei
mit Himbeeren

Gedünstetes
Rotbarschfilet, natur
mit Remouladensoße,
dazu Bratkartoffeln
mit Speck und Zwiebeln
+ 2,75 €

**Donnerstag
5.2.**

Schweinerahmgulasch
mit Champignons
und Spiralenudeln
dazu Rohkostsalat

Rinderfrikadelle
in Kräutersauce
mit feinem Erbsengemüse
und Kartoffelpüree

Gegrillte
Hähnchenkeule
auf Paprikagemüse
dazu Gabelspaghetti

Schweinerücken-
braten
in Sauce
mit Bayrisch Kraut
und Salzkartoffeln

Gemüsefrikadelle
in Tomatensauce
und Vollkornnudeln

Eierpfannkuchen
gefüllt mit Heidelbeeren
dazu Vanillesauce

Gedünstetes
Rotbarschfilet, natur
mit Remouladensoße,
dazu Bratkartoffeln
mit Speck und Zwiebeln
+ 2,75 €

**Freitag
6.2.**

Bratwurst in Sauce
mit Kohlrabi
und Kartoffeln

Geflügelgulasch
in Rahmsauce
mit Brokkoli
und Fusilli Nudeln

Geflügelbällchen
in brauner Sauce
dazu Gemüsereis

Gebratenes
Schollenfilet
„Finkenwerder Art“
mit Speckstippe
dazu warmer Kartoffelsalat
+ 1,20 €

Gemüse-Kartoffel-
Auflauf
mit herhaftem Käse
überbacken

Beerengrütze
mit Vanillesauce

„Sauerkrautplatte“
mit Kasseler, Bratwurst.
u. Wienerle auf mild.
Sauerkraut, dazu Kartoffelpür.
mit Speck u. Zwiebeln
+ 1,75 €

**Samstag
7.2.**

Spießbraten
in würziger Zwiebelsauce
mit Bohnengemüse
und Paprikakartoffeln

„Trentiner Marktopf“
Italienischer
Gemüseeintopf
mit zartem
Schweinefleisch

Deftige Käsespätzle
„Allgäuer Art“
mit Zucchini-Möhren-Salat

Seehecht
auf Kräutersauce
mit Pariser Karotten
und kleinen Bandnudeln

Milchreis
mit roter Grütze

„Sauerkrautplatte“
mit Kasseler, Bratwurst.
u. Wienerle auf mild.
Sauerkraut, dazu Kartoffelpür.
mit Speck u. Zwiebeln
+ 1,75 €

**Sonntag
8.2.**

Hähnchenragout
mit Champignons, Spargel
dazu Gemüsereis

Schweinerückensteak
in Rahmsauce
mit zartem Kaisergemüse
und Kartoffeln

„Ratatouille“
Geschmortes Gemüse
mit Vollkornspaghetti

Saftiger Rinderbraten
in pikanter Sauce
mit Romanesco,
Blumenkohl,
Karotten und Kartoffeln
+ 0,70 €

Heißer Apfelstrudel
mit Vanillesauce

„Grünkohlplatte“ -
Grünkohl mit Kasseler,
Pinkel und Kochwurst, dazu
Bratkartoffeln mit Speck
und Zwiebeln
+ 1,95 €

Änderungen vorbehalten.

Bestell- und Lieferbedingungen

Bitte geben Sie Ihre Bestellung rechtzeitig auf, und zwar:

- für die Lieferung an einem Werktag bis spätestens um 12.00 Uhr vor dem Liefertag
- für das Wochenende bis spätestens am Donnerstag vor dem Wochenende
- an den Liefertagen, sowie an Wochenenden und Feiertagen sind **keine** Ab- und Umbestellungen möglich
- die Heißauslieferung am Wochenende oder Feiertag erfolgt gegen einen Aufpreis von 1,00 €
- alle Preise incl. MwSt.

GLORIA Menü-Bringdienst mit bester Essensqualität, bester Auswahl und zuverlässigster Lieferzeit!

Der [Paritätische Wohlfahrtsverband Friesland](#) und der [GLORIA Menü-Bringdienst](#) sind seit dem 6. Mai 2019 [Kooperationspartner](#), wobei GLORIA die Herstellung und der Paritätische Friesland die Verbringung im Landkreis Friesland und der Stadt Wilhelmshaven veranlasst und organisiert. Die Stiftung Warentest hat im Sommer 2011 sechs Menüdienste getestet, die täglich Mittagessen an Privathaushalte in Berlin liefern. GLORIA Menü-Bringdienst wurde hierbei mit dem Qualitätsurteil „gut (2,5)“ ausgezeichnet und am besten

bewertet, gemeinsam mit einem weiteren Anbieter. Die anderen vier Menüdienste erhielten lediglich das Qualitätsurteil „befriedigend“.

Hervorgehoben wurde die ernährungsphysiologische Qualität der GLORIA Menüs (u.a. Fett-, Salz-, Vitamingehalt, Auswahl und Vielfalt), die nur bei GLORIA Menü-Bringdienst mit der Note „gut“ beurteilt wurde. Sie sehen: **Der Paritätische Friesland** setzt zum Wohle seiner Kunden nur auf ausgewählte Anbieter, die den qualitativen Vorgaben des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes voll und ganz entsprechen. Sie haben eine gute Wahl getroffen!

**Varel, Friesische Wehde: 04451 9146-24,
Petra.Kirchhoff@paritaetischer.de**

**Jever: 04461 9302-0,
Michael.Rumpf@paritaetischer.de**

**Wilhelmshaven: 04421 7716-30,
Jennifer.Schindler-Blenski@paritaetischer.de**

7.

**Tagesmenü
M1
€ 10,40**

**Diabetiker
M2
€ 10,40**

**Schonkost
M3
€ 10,40**

**Feinschmecker
M4
€ 11,30**

**Vegetarisch
M5
€ 10,00**

**Süßspeise
M8
€ 10,00**

**Spezielles und
Regionales
M10
€ 10,55**

**Montag
9.2.**

**„Makkaroni al Forno“
Hackfleischsauce
dazu Käsemakkaroni**

**Geflügelsteaks
in feiner Sauce
mit Mischgemüse
und Langkornreis**

**Wirsingroulade
„Hausmacher Art“
in Specksauce
dazu Kartoffeln**

**Fleischpfanne
„Hubertus“
mit Rotkohl
und Kartoffelklöße**

**Klassisches
Eieromelette
mit feinem Rahmspinat
und Salzkartoffeln**

**Milchreis
mit Erdbeer-
Rhabarberkomott**

**Grünkohl
mit Kochwurst und Pinkel,
dazu Salzkartoffeln
+ 0,75 €**

**Dienstag
10.2.**

**Buntes
Hühnerfrikassee
mit jungen Erbsen,
Möhren, Spargel und
Champignons
dazu Reis**

**Frischer Markteintopf
mit Möhren, Kartoffeln
und feinem Geflügel-
Wiener-Würstchen**

**Schweinebraten
in deftiger Sauce
mit feinem Bohnengemüse
dazu Salzkartoffeln**

**Schweineschnitzel
in Paprikasauce
mit Kräuterkartoffeln
dazu Krautsalat**

**Gemüse-Köttbullar
mit Käselauchsauce
und Bulgur**

**Feiner Grießbrei
mit roter Grütze**

**Seemannslabskaus
mit einem Spiegelei
und einem Rollmops
+ 0,75 €**

**Mittwoch
11.2.**

**Westfälische Dicke
Bohnen
mit Mettwurst
und Salzkartoffeln**

**Geflügelfrikadelle
in Sauce
mit zartem Kohlrabi
und Reis**

**Seelachsfilet
in fruchtiger Tomatensauce
dazu grüne Bandnudeln**

**Rinderzwiebelbraten
in Sauce
mit Rotkohl
und Rösticken
+ 0,70 €**

**Vegetarische
Currywurst
mit Nurreis
und Zuchinimalat**

**Eierpannkuchen
mit Apfelkomott**

**Seemannslabskaus
mit einem Spiegelei
und einem Rollmops
+ 0,75 €**

**Donnerstag
12.2.**

**Hähnchen-Hackbraten
in Sauce
dazu buntes Gemüse
und Reis**

**Schweinegulasch
„Räuber Art“
mit buntem Gemüse
und pikanter Balkansauce
und Spiralnudeln**

**Herzhafe Leberknödel
auf Sauerkraut
dazu Kartoffelpüree**

**Hähnchenfiletstreifen
in Pilzrahmsauce
dazu Spätzle**

**Chilli sin Carne
vegetarisches Chilli
mit Reis**

**Quarkkeulchen
mit Rosinen
in Vanillesauce**

**Bremer Knipp
dazu Salzkartoffeln
und Apfelmus (kalt)**

**Freitag
13.2.**

**Frische
Kartoffelpuffer
mit leckerem Apfelmus**

**Gebackener
Fleischkäse
auf Spinat
und Kartoffelpüree**

**Saftiges
Schweinegulasch
mit Erbsen- und
Maisgemüse
dazu Vollkorn-Spiralnudeln**

**Paniertes Seelachsfilet
in milder Senfsauce
mit Karotten und Reis
+ 0,70 €**

**Champignonscreme
mit kleinen Bandnudeln**

**Feiner Milchreis
mit Zimtzucker
und Apfelkomott**

**Bremer Knipp
dazu Salzkartoffeln
und Apfelmus (kalt)**

**Samstag
14.2.**

**Schweinerücken-
braten
in Bratensauce
mit zartem Blumenkohl
und Salzkartoffeln**

**Pikanter
Linseneintopf
mit Geflügel-Wiener-
Würstchen**

**Gemüsebratling
auf Karottensauce
mit Erbsenpüree**

**Hähnchensteaks
mit Barbecuesauce, Reis
und Krautsalat**

**Bergische Waffel
mit heißen Kirschen**

**Gebratene Entenbrust
„süß-sauer“ mit Ananas
und Chinagemüse,
dazu weichgekochter Reis
+ 2,75 €**

**Sonntag
15.2.**

**Gefüllte
Hackfleischrolle
in Rahmsauce
mit herzhaftem
Rübengemüse
und Nudeln**

**Putengeschnetzeltes
mit Brokkoli
und Langkornreis**

**Käsemakkaroni
mit Tomaten-
Basilikumsauce**

**Gefüllte Rinder-
Roulade
„Hausfrauen Art“
in Sauce mit Rotkohl
und Salzkartoffeln
+ 1,20 €**

**Eierpannkuchen
mit gebratenem Apfel
und Vanillesauce**

**Gebratene Entenbrust
„süß-sauer“ mit Ananas
und Chinagemüse,
dazu weichgekochter Reis
+ 2,75 €**

Zusatstoffe:

1= mit Farbstoff, 2= mit Konservierungsstoff, 3= mit Antioxidationsmitteln,
4= mit Geschmacksverstärker, 5= geschweifelt, 6= geschwärzt, 7= mit Phosphat,
8= mit Süßungsmitteln, 9= enthält eine Phenylalaninquelle; Dessert mit Farbstoff
(Diabetiker mit Süßungsmitteln)

Allergene:

A = Glutenhaltiges Getreide-/erzeugnisse, B = Krebstiere-/erzeugnisse, C = Eier-/erzeugnisse,
D = Fisch-/erzeugnisse, E = Erdnüsse-/erzeugnisse, F = Soja-/erzeugnisse, G = Milch-/erzeugnisse,
H = Schalenfrüchte, I = Sellerie-/erzeugnisse, J = Senf-/erzeugnisse, K = Sesamsamen-/erzeugnisse,
L = Schwefeldioxid und Sulfite, M = Lupine-/erzeugnisse, N = Weichtiere-/erzeugnisse;
X = siehe Aufdruck – Alle Speisen können Spuren dieser Allergene (außer Lupine, Weichtiere und deren
Erzeugnisse) enthalten.

Nährwertangaben = Ca.-Werte/Menu ohne Salat, Dessert



Friesland-TK

Bitte ausfüllen:

Name

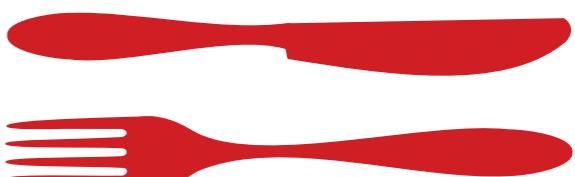
Straße

PLZ/Ort

Telefon

Änderungen vorbehalten.

6 0 J A H R E
ESSEN
AUF RÄDERN



DER PARITÄTISCHE