



| 6. | 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 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 Kapernsauce 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, Erbsengemüse 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-Erbsengemüse 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 Spiralnudeln 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 Gemüserais | Gebratenes Schollenfilet „Finkenwerder Art“ mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat + 1,20 € | Gemüse-Kartoffel- Auflauf mit herzhaftem 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 Markttopf“ 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 Gemüserais | 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.

ORIGINAL
ESSEN
AUF RÄDERN

vom Paritätischen Friesland:

- ein abwechslungsreiches und vielseitiges tägliches Menüangebot
- eine zuverlässige Auslieferung unserer Gerichte
- flexible Bestellmöglichkeiten
- keine Vertragsbindung
- keine Vorkasse – die Abrechnung erfolgt monatlich

Wir bieten Ihnen auch:

- Fahrdienst
- Freiwilligenagentur
- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- u.v.m.



Hauptgeschäftsstelle Varel
Zum Jadebusen 12,
26133 Varel-Langendamm
Geschäftsstelle Jever -WHV
Mühlenstraße 20, 26441 Jever

Bestellungen Montag – Freitag
8.00 – 12.00 Uhr

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

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 Essensquali-
tät, 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!

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- Rhabarberkompott | 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 Röstiecken + 0,70 € | Vegetarische Currywurst mit Naturreis und Zucchini Salat | Eierpfannkuchen mit Apfelkompott | 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 | Herzhafte 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 Zimtucker und Apfelkompott | 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 Rübegemüse und Nudeln | Putengeschnetzeltes mit Brokkoli und Langkornreis | Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsauce | Gefüllte Rinder- Roulade „Hausfrauen Art“ in Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln + 1,20 € | | Eierpfannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce | Gebratene Entenbrust „süß-sauer“ mit Ananas und Chinagemüse, dazu weichgekochter Reis + 2,75 € |

Menükarte

2.2.2026 – 15.2.2026

KW 6/7

6 0 J A H R E

ESSEN
AUF RÄDERN



Zusatzstoffe:
1= mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Antioxidationsmitteln,
4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 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 Sulfit, 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/Menü ohne Salat, Dessert



Friesland-TK

Bitte ausfüllen:

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Änderungen vorbehalten.