

40.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch und Süß	Feinschmecker-Menü	Internationales Wochengericht
	8,90 €	8,90 €	8,90 €	8,50 €	8,50 €	9,80 €	9,05 €
Montag 4.10.	Spießbraten vom Schwein mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1,3,6,11,L Joghurt „Apfelkuchen“ x	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse in Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree A,C,G,I Joghurt „Apfelkuchen“ x	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung) mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Petersilienkartoffeln 3,6,I,L Joghurt „Apfelkuchen“ x EW 3,1 F 0,5 KH 9,2 KJ 259 BE 0,8	Bunter Eintopf aus Rosenkohl, Möhren, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Petersilie und Fleischbällchen C,G,I Joghurt „Apfelkuchen“ x	Süßer Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Aprikosenkompott G Joghurt „Apfelkuchen“ x	Zartes, paniertes Hähnchenschnitzel (gefüllt mit Frischkäse), dazu gebackene Kartoffelspalten und Tsatsiki A,G Joghurt „Apfelkuchen“ x	„Griechische Platte“ - Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Dienstag 5.10.	2 Kochwürstchen auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 2,3,6,I,J Fruchtcocktail	Gefüllte Wirsingroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Rahmsoße, dazu Kartoffelbrei 1,6,I,J Fruchtcocktail	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,6,I Fruchtcocktail EW 3,2 F 0,4 KH 6,8 KJ 345 BE 0,6	2 Eierpannkuchen mit heißen Früchten (Pfirsich, Ananas, Mandarinspalten) A,C,G Fruchtcocktail	Tortellini (mit Spinatfüllung), dazu fruchtiges Tomatengemüse und gemischter Salat A,G,I Fruchtcocktail	Gebratenes Schweinenackensteak „Hawaii“ (mit Ananasscheibe und Käse überbacken) auf Currysoße, dazu Erbsen-Reis G,I Fruchtcocktail	„Griechische Platte“ - Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Mittwoch 6.10.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Kräutern und 2 Wiener Würstchen 2,3,7,6,I Vanillepudding mit Schokoladensoße G	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelsoße, dazu Paprika-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln 1,3,A,G,I,L Vanillepudding mit Schokoladensoße G	2 kleine Frikadellen „Jäger Art“ mit Pilzsoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Petersilienkartoffeln 1,3,A,C,G,I,J,L Vanillepudding mit Schokoladensoße G EW 4,3 F 4,0 KH 7,4 KJ 364 BE 0,6	Schinken-Nudeln mit fruchtiger Tomatensoße 2,3,7,A,C,G,I Vanillepudding mit Schokoladensoße G	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus (kalt) 3,A,C Vanillepudding mit Schokoladensoße G	Gebratenes, paniertes Schollenfilet mit Dijon-Senf-Füllung, dazu warmer Kartoffelsalat und Gurkensalat 8,A,D,G,I,J + € 0,70 Vanillepudding mit Schokoladensoße G	„Griechische Platte“ - Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Donnerstag 7.10.	2 „Matjesfilets“ auf Hausfrauen Art in Apfel-Zwiebel-Sahnesoße, dazu Bohnen in Schmitze und Salzkartoffeln 2,3,4,C,D,6,I,J,L Kirschcreme G	Kohlrabi-Eintopf mit Kartoffelwürfeln, Petersilie und Fleischbällchen C,G,I Kirschcreme G	Mageres Eisbeinfleisch auf Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln 2,3,7,6,I Kirschcreme G EW 6,5 F 5,9 KH 6,7 KJ 461 BE 0,6	Blumenkohl mit Kochklopsen in Holländischer Soße, dazu Kräuter-Kartoffelpüree A,C,G,I,J Kirschcreme G	3 Eierpannkuchen mit heißen Sauerkirschen (ohne Steine) A,C,G Kirschcreme G	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Sellerie-Kartoffelpüree und Rotkrautsalat 1,6,I + € 0,90 Kirschcreme G	„Griechische Platte“ - Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Freitag 8.10.	Lockerer Hackbraten mit Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelbrei 1,A,G,I,J Schoko-Mint-Pudding G	Gebratenes Fischfilet (Hoki) mit Buttersoße, dazu Petersilienkartoffeln und Bohnensalat 3,D,6,I,L Schoko-Mint-Pudding G	Kräuter-Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln 3,C,G,I,L Schoko-Mint-Pudding G EW 4,1 F 4,6 KH 4,1 KJ 344 BE 0,3	Ungarisches Gulasch (vom Rind) mit Paprika und Zwiebeln, dazu Eiernudeln 1,A,C,G,I,J Schoko-Mint-Pudding G	Fruchtiges, vegetarisches Curry-Geschnetzeltes in Currysoße mit Pfirsich, Papaya und Ananas, dazu Reis A,C,G,I Schoko-Mint-Pudding G	1/2 Grill-Hähnchen, dazu saftiger Tomaten-Paprika-Reis und Krautsalat Schoko-Mint-Pudding G	„Griechische Platte“ - Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Samstag 9.10.	Huhneintopf mit Spargel, Erbsen, Reis und Huhnfleisch G,I Milchreis mit Erdbeersoße G	Bayrischer Leberkäse mit Schmorzwiebeln, dazu Speck-Kartoffelpüree 1,2,3,7,6,I,J Milchreis mit Erdbeersoße G	Gekochter Tafelspitz (vom Rind) mit milder Meerrettichsoße, dazu Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln 3,5,6,I,L Milchreis mit Erdbeersoße G EW 5,9 F 2,4 KH 8,8 KJ 345 BE 0,7	Kleine Frikadelle in Soße, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 1,3,7,A,C,G,I,J,L Milchreis mit Erdbeersoße G	Käse-Nudeln Kurze Makkaroni mit Reibekäse, dazu fruchtige Tomatensoße und Gurkensalat 1,2,A,C,G,I Milchreis mit Erdbeersoße G	Gebratenes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln 2,3,8,C,D,I,G + € 0,70 Milchreis mit Erdbeersoße G	„Griechische Platte“ - Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Sonntag 10.10.	Kasselerbraten mit Burgundersoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,2,3,7,6,I,J,L Panacottapudding x	Gebratene Geflügelleber mit Apfeloße, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüseinlage und Kräutern) 1,6,I,J Panacottapudding x	Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,8,A,C,G,I,J,L Panacottapudding x EW 4,8 F 3,5 KH 7,7 KJ 382 BE 0,6	Hähnchenbrustfilet auf buntem Sommergemüse in Rahm, dazu Kräuter-Püree G,I Panacottapudding x	Eierpannkuchen mit Blaubeerfüllung, dazu heiße Vanillesoße 1,A,C,G Panacottapudding x	Schweinefiletbraten in Sauerrahmsoße mit Champignons, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 1,6,I,J + € 0,70 Panacottapudding x	„Griechische Platte“ - Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages

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-Langendam
Geschäftsstelle Jever
Mühlenstraße 20, 26441 Jever



Varel, WHV: 04451 9146-0, Petra.Kirchoff@paritaetischer.de
Jever: 04461 9302-0, Michael.Rumpf@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 €

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 Qua-

litätsurteil „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!

41.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch und Süß	Feinschmecker-Menü	Internationales Wochengericht
	8,90 €	8,90 €	8,90 €	8,50 €	8,50 €	9,80 €	9,05 €
Montag 11.10.	Rahmgulasch „Jäger Art“ (vom Schwein) mit Waldpilzen, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 1,3,6,I,LL Zitronenmousse x	Gebratene Hähnchenbrust in Käse-Kräutersoße, dazu saftige Tomaten-Nudeln A,C,F,G,I Zitronenmousse x	Mageres Kasseler (mit Soße, dazu Rahm-Wirsing und Kartoffelpüree 1,2,3,7,6,I,LL Zitronenmousse x EW 5,5 F 4,9 KH 5,5 KJ 363 BE 0,5	2 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 2,3,7,6,I Zitronenmousse x	Bunter Gemüsetopf mit Tomate, Paprika, Zucchini, Möhren, Erbsen, Petersilie, Grießklößchen und Nudeln A,C,G,I Zitronenmousse x	2 kleine Rinderrouladen „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke und Zwiebeln gefüllt) in typischer Soße, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln 1,2,3,8,G,I,LL + € 0,90 Zitronenmousse x	Gebratenes Schollenfilet „provencale“ - mit Tomate, Paprika und Zwiebeln, abgeschmeckt mit Zitrone, Kräutern der Provence und Knoblauch, dazu Butterkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,LL Dessert des Tages
Dienstag 12.10.	Gebratene Frikadelle mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree 1,A,C,G,I,LL Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Feine Bratwurst in Rahmsoße, dazu Blumenkohlrischen in weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,7,6,I,LL Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Rindergulasch „Stroganoff“ in Sauerrahmsoße mit Champignons, Gurke und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree 1,8,G,I,LL Erdbeer-Rhabarber-Grütze EW 4,2 F 4,8 KH 6,8 KJ 370 BE 0,6	Hähnchenpfanne mit viel Gemüse, dazu Reis G Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Kaiserschmarrn (mit Rosinen), dazu heißes Apfelmus A,C,G Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Paniertes Schweineschnitzel „Försterin Art“ mit Rahmpilzen, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Tomatensalat 2,3,A,C,G,I Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Gebratenes Schollenfilet „provencale“ - mit Tomate, Paprika und Zwiebeln, abgeschmeckt mit Zitrone, Kräutern der Provence und Knoblauch, dazu Butterkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,LL Dessert des Tages
Mittwoch 13.10.	Grüner Erbseneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,I,LL Karamelpudding mit Sahnesoße G	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung) in fruchtiger Tomatensoße, dazu Reis G,I Karamelpudding mit Sahnesoße G	„Falscher Hase“ - Hackbraten mit Sahnesoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln 1,3,A,G,I,LL Karamelpudding mit Sahnesoße G EW 8,0 F 8,0 KH 7,0 KJ 509 BE 0,5	Schmorkohl mit Hackfleisch, dazu Kartoffelpüree 1,G,I Karamelpudding mit Sahnesoße G	Blumenkohl in sahniger Käsesoße, dazu Kräuterpüree und Möhrensalat 2,3,8,G,I Karamelpudding mit Sahnesoße G	3 „Matjesfilets“ mit Zwiebelringen, dazu Bohnenbündchen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie 2,3,4,D,LL + € 0,70 Karamelpudding mit Sahnesoße G	„Gebratenes Schollenfilet provencale“ - mit Tomate, Paprika und Zwiebeln, abgeschmeckt mit Zitrone, Kräutern der Provence und Knoblauch, dazu Butterkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,LL Dessert des Tages
Donnerstag 14.10.	Gebratene Hähnchenkeule auf buntem Frühlingsgemüse, mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree G,I Grießbrei mit Kirschoße A,G	Gebratenes Seefischfilet, natur, dazu Remouladensoße und gebackene Kartoffelspalten 3,8,A,C,D,G,I Grießbrei mit Kirschoße A,G	Bratwurst „Thüringer Art“ mit dunkler Senfsoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1,3,7,6,I,LL Grießbrei mit Kirschoße A,G EW 5,4 F 6,9 KH 8,3 KJ 496 BE 0,7	Rinderbraten mit Rotweinssoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelklöße 1,G,I,LL Grießbrei mit Kirschoße A,G	3 Eierpannkuchen, dazu heiße Schokoladensoße mit Birnenstücken A,C,G Grießbrei mit Kirschoße A,G	Pfifferlinge in Rahmsoße mit gebratenen Fleischbällchen, dazu gebackene Kartoffelspalten 1,2,A,C,G,I,LL + € 0,70 Grießbrei mit Kirschoße A,G	Gebratenes Schollenfilet „provencale“ - mit Tomate, Paprika und Zwiebeln, abgeschmeckt mit Zitrone, Kräutern der Provence und Knoblauch, dazu Butterkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,LL Dessert des Tages
Freitag 15.10.	Gebratenes Seelachsfilet natur, mit Dillsoße, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat 2,3,8,D,G,I,LL Joghurtcreme mit Früchten G	Nudeleintopf mit Tomaten, Möhren, Porree, Kräutern und Fleischbällchen A,C,G,I Joghurtcreme mit Früchten G	Hähnchenbrust mit Spargelcremesoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln 3,F,G,I,LL Joghurtcreme mit Früchten G EW 5,8 F 1,3 KH 6,0 KJ 264 BE 0,5	Spaghetti „Bolognese“ Gabelspaghetti mit fruchtiger Tomaten-Fleischsoße A,I Joghurtcreme mit Früchten G	„Pusztapfanne“ - vegetarisches Geschnetzeltes in Tomatensoße mit Paprika und Mais, dazu Kartoffelpüree A,C,G,I Joghurtcreme mit Früchten G	Gegrillte Schweinehaxe (ohne Knochen) auf mildem Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speckstippe 2,3,I Joghurtcreme mit Früchten G	Gebratenes Schollenfilet „provencale“ - mit Tomate, Paprika und Zwiebeln, abgeschmeckt mit Zitrone, Kräutern der Provence und Knoblauch, dazu Butterkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,LL Dessert des Tages
Samstag 16.10.	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Specksoße und Kartoffelpüree 1,2,3,6,I,LL Cappuccinopudding G	Kräftiges Gulasch (vom Schwein), dazu Rotkohl und Eiernudeln 1,A,C,G,I,LL Cappuccinopudding G	Möhreneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,6,I Cappuccinopudding G EW 2,1 F 3,2 KH 7,0 KJ 261 BE 0,5	Putenrollbraten in Sahnesoße, dazu Brechbohnen in Schwitze und Kartoffelpüree 1,G,I,LL Cappuccinopudding G	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 3,C,G,I,LL Cappuccinopudding G	Gebratenes Forellenfilet mit Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,5,8,D,G,I,LL + € 0,70 Cappuccinopudding G	Gebratenes Schollenfilet „provencale“ - mit Tomate, Paprika und Zwiebeln, abgeschmeckt mit Zitrone, Kräutern der Provence und Knoblauch, dazu Butterkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,LL Dessert des Tages
Sonntag 17.10.	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Champignons und Spargel, dazu Reis G Erdbeerpudding mit Sahne x	Leckeres Pilzragout in Rahmsoße mit Kräutern und etwas Speck, dazu Serviettenknödel 1,2,3,A,C,G,I Erdbeerpudding mit Sahne x	Spießbraten vom Schwein in Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Salzkartoffeln 1,3,6,I,LL Erdbeerpudding mit Sahne x EW 9,1 F 3,8 KH 6,0 KJ 387 BE 0,5	Gebratene Geflügelleber mit Apfel-Zwiebelsoße, dazu Kräuterpüree 1,G,I,LL Erdbeerpudding mit Sahne x	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Erdbeerkompott G Erdbeerpudding mit Sahne x	Gebratene Gänsebrust mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße 1,A,G + € 0,90 Erdbeerpudding mit Sahne x	Gebratenes Schollenfilet „provencale“ - mit Tomate, Paprika und Zwiebeln, abgeschmeckt mit Zitrone, Kräutern der Provence und Knoblauch, dazu Butterkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,LL Dessert des Tages



50 JAHRE
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 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/Menü ohne Salat, Dessert



Friesland-TK

Bitte ausfüllen:

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Änderungen vorbehalten.