

	Tagesmenü M1 € 10,40	Diabetiker M2 € 10,40	Schonkost M3 € 10,40	Für Feinschmecker M4 € 11,30	Vegetarisch M5 € 10	Süßspeise M8 € 10	Spezielles und Regionales M10 € 10,55
Montag 5.1.	Gebackener Leberkäse auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Rinderbraten in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel, paniert mit Paprikagemüse und Butterreis	Schweizer Sahnegeschnetzeltes mit kleinen Möhren und Spätzle	Spaghetti „Funghi“ Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl	Griesflammeri Baden Baden mit Fruchtsoße	Gedünstetes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + € 2,75
Dienstag 6.1.	Delikate Putenpfanne mit Gemüse und Reis	Grobe Bratwurst in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln	Schweinegulasch in pikanter Champignon- Rahm-Sauce dazu Spiral-Nudeln („Spirellis“)	Zartes Hähnchenbrust- filet „Florentiner Art“ auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln	Mini-Frühlingsrollen mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten	Gedünstetes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + € 2,75
Mittwoch 7.1.	Currywurstpfanne mit frischen Zwiebeln und Paprikakartoffeln	Geflügel-Hackbraten in würziger Sauce mit Mischgemüse und Nudeln	Vollkorn-Spaghetti „Tonno“ Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat	Rindersauerbraten in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel + € 0,70	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	Gefüllte Rinderroulade „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke, u. Zwiebeln gefüllt) in typ. Soße, dazu Leipziger Allerlei u. Salzkar. + € 2,75
Donnerstag 8.1.	Fischfrikadelle mit Ratatouille und Kartoffelpüree	Belgischer Gemüse Eintopf mit Geflügelbraten mit Geflügelbraten	Panierte Hähnchenfleischstücke („Chicken-Nuggets“) mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat	Spießbraten in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln	Gedünstetes Gemüse mit Sauce „Holländische Art“ dazu Pasta Tricolore	Milchreis mit roter Grütze	Gefüllte Rinderroulade „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke, u. Zwiebeln gefüllt) in typ. Soße, dazu Leipziger Allerlei u. Salzkar. + € 2,75
Freitag 9.1.	Frische Kartoffelpuffer (Reibekuchen) mit leckerem Apfelmus	Feine Rinderfrikadelle in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Langkornreis	Deftige Kohlroulade in Speck-Zwiebel-Sauce mit Kartoffelpüree	Matjesfilet in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Salzkartoffeln	Vegetarische Tortellini-Nudeln in fruchtiger Tomatensauce	Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce	„Sauerkrautplatte“ mit Kasseler, Bratwürstchen u. Wienerle auf mild. Sauerkraut, dazu Kartoffel- pü. mit Speck u. Zwiebeln + € 1,75
Samstag 10.1.	Herzhaftes Saftgulasch vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Wursteinlage	Curry-Spinat-Pfanne mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	Gedünstetes Seelachsfilet auf Blattspinat mit Kräutersensauce und Reis + € 0,70	Milchreis mit heißen Kirschen		„Sauerkrautplatte“ mit Kasseler, Bratwürstchen u. Wienerle auf mild. Sauerkraut, dazu Kartoffel- pü. mit Speck u. Zwiebeln + € 1,75
Sonntag 11.1.	Thüringer Bratwurst in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln	Zarte Hähnchenbrust in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Langkornreis	Bandnudeln („Tagliatelle“) in leckerer Spinat-Käse- Sauce	Schweinesteak in Tomatensauce mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln	Germknödel mit Vanillesauce		Gebratene Entenbrust „süß-sauer“ mit Ananas und Chinagemüse, dazu weichgekochter Reis + € 2,75

Änderungen vorbehalten.



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 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!

3.

	Tagesmenü M1 € 10,40	Diabetiker M2 € 10,40	Schonkost M3 € 10,40	Für Feinschmecker M4 € 11,30	Vegetarisch M5 € 10	Süßspeise M8 € 10	Spezielles und Regionales M10 € 10,55
Montag 12.1.	Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	Magerer Schweinebraten mit Rosenkohl und Salzkartoffeln	Vollkorn-Spaghetti „Carbonara“ Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zucchinisalat	Paniertes Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis + € 0,70	Asiatisches Wokgemüse in pikanter Sauce mit Asia Nudeln	Milchreis mit Erdbeer- Rhabarberkompott	Gebratene Entenbrust „süß-sauer“ mit Ananas und Chinagemüse, dazu weichgekochter Reis + € 2,75
Dienstag 13.1.	Geflügelgulasch mit Möhrengemüse und Spiralnudeln	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote-Beete-Salat	Nudelauflauf mit Brokkoli und Hackfleisch	Schweinerückensteak in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	Eieromelette mit Blattspinat mit Röstzwiebeln und Kartoffelpüree	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	„Grünkohlplatte“ - Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + € 1,95
Mittwoch 14.1.	Gebratene Schweineleber in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln	Gegrillte Hackfleischröllchen („Cevapci“) vom Rind mit würzigem Djuwetschreis und pikantem Krautsala	Seelachsfilet im Backteig auf Buttersauce mit Petersilienkartoffeln und Möhrensalat + € 0,70	Makkaroni- Nudelauflauf in fruchtiger Basilikum- Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	„Grünkohlplatte“ - Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + € 1,95
Donnerstag 15.1.	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf- Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelklößen	Seelachsfilet „Naturell“ mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Kartoffeln	Berliner Currywurst mit Reis und Gurkensalat	Zartes gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln	Farfalle in leckerer Käse-Spinat- Sauce	Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	Gebratene Geflügelleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelrösti + € 1,75
Freitag 16.1.	Szegediner Gulasch Schweinegulsch mit Sauerkraut und Sauerrahm, dazu Schwenkkartoffeln	Leberknödel in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	Paniertes Schollenfilet auf Sensauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat + € 0,70	Kartoffeltaschen gefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten- Zucchini-gemüse und Püree	Milchreis mit Mandarinen	Gebratene Geflügelleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelrösti + € 1,75
Samstag 17.1.	Grüner Bohneneintopf mit zartem Schweinefleisch	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	Knödel-Dreierlei Bunte Knödel in Champignonrahmsauce mit frischen Kräutern	Rindergeschnetzeltes „Jäger Art“ mit Bohnengemüse und Spätzle		Quarkkeulchen mit Rosinen in Vanillesauce	Gebratenes Forellenfilet mit Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Beete-Salat + € 2,75
Sonntag 18.1.	Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüserais	Zarter Schweine- lende-Braten („Lummerbraten“) in Rahmsauce mit Möhrengemüse und Kartoffeln	Linsen-Bolognese mit Nudeln	Geflügelroulade in feiner Sauce mit Rotkohl und Klößen		Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Gebratenes Forellenfilet mit Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Beete-Salat + € 2,75

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.

Menükarte

5.1.2026 – 18.1.2026

KW 2/3

6 0 J A H R E

ESSEN
AUF RÄDERN



 DER PARITÄTISCHE