

2.

	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 Bratenjas 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 Bratenjas mit Apfelrotkohl und Kartoffeln	Schweinegulasch in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spiral-Nudeln („Spirellis“)	Zartes Hähnchenbrustfilet „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	Eierpannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	Gefüllte Rinderroulade „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke, u. Zwiebeln gefüllt) in typ. Soße, dazu Leipziger Allerlei u. Salzkartoffeln + € 2,75
Donnerstag 8.1.	Fischfrikadelle mit Ratatouille und Kartoffelpüree	Belgischer Gemüseeintopf mit Geflügelbockwurst	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. Salzkartoffeln + € 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 Speckböhnen und Salzkartoffeln	Vegetarische Tortellini-Nudeln in fruchtiger Tomatensauce	Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce	„Sauerkrautplatte“ mit Kasseler, Bratwürstchen u. Wienerle auf mild. Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree mit Speck u. Zwiebeln + € 1,75
Samstag 10.1.	Herhaftes Saftgulasch vom Schwein mit Nudeln und Mischnsalat	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Wursteinlage	Curry-Spinat-Pfanne mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	Gedünstetes Seelachsfilet auf Blattspinat mit Kräutersenfsauce und Reis + € 0,70	Milchreis mit heißen Kirschen		„Sauerkrautplatte“ mit Kasseler, Bratwürstchen u. Wienerle auf mild. Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 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

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

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!

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

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-
Rhabarberkomott

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 Rösti-Zwiebeln
und Kartoffelpüree

Eierpfannkuchen
mit Apfelkomott

„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**
„Cevapcici“ 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 Zimtzucker

**Gebratene
Geflügelleber**
mit Schmorzwiebeln und
Apfelspalten, dazu Rotkohl
und Kartoffelrösti
+ € 1,75

Freitag
16.1.

Szegediner Gulasch
Schweinegulasch
mit Sauerkraut und
Sauerrahm,
dazu Schwenkkartoffeln

Leberknödel
in Majoransauce
mit Sauerkraut
und Kartoffelpüree

Hähnchencurry
mit Früchten und Reis
dazu Mischnsalat

Paniertes Schollenfilet
auf Senfsauce
dazu Kräuterkartoffeln
und Mischnsalat
+ € 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 Gemüsereis

**Zarter Schweine-
lende-Braten**
„Lummerbraten“
in Rahmsauce mit
Möhren-Gemüse und
Kartoffeln

Linsen-Bolognese
mit Nudeln

Geflügelroulade
in feiner Sauce
mit Rotkohl
und Klößen

Feiner Milchreis
mit Zimtzucker und
Apfelsalat

**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= geschweift, 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.

DER PARITÄTISCHE

Menükarte

5.1.2026 – 18.1.2026

KW 2/3

6 0 J A H R E
ESSEN
AUF RÄDERN

