

10.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch und Süß	Feinschmecker-Menü	Internationales Wochengericht
	€ 9,40	€ 9,40	€ 9,40	€ 9,00	€ 9,00	€ 10,30	€ 9,55
Montag 6.3.	3 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 2,3,7,G,I Mousse au Chocolat x	Gefüllte Rinderroulade „bürgerlich“ (mit Hackfüllung) in typischer Soße, dazu Rotkohl und Kartoffelbrei 1,2,3,8,G,I,J Mousse au Chocolat x	Frikadelle mit Sahnesoße, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 1,3,A,C,G,I,J,L Mousse au Chocolat x EW 5,6 F 4,8 KH 7,3 KJ 326 BE 0,6	Gebratene Fischstäbchen, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüse und Kräutern) A,D,G Mousse au Chocolat x	Buntes Gemüse (Möhren, Erbsen, Kohlrabi) in Käse-Sahnesoße mit Kräutern, dazu saftige Tomaten-Nudeln A,G,I Mousse au Chocolat x	Gebratene Entenbrust „süß-sauer“ mit Ananas und Chinagemüse, dazu weichgekochter Reis 2,3,A,F,G,I + € 0,90 Mousse au Chocolat x	„Allgäuer Schweinesteak“ gebratenes Nackensteak, überbacken mit Champignons, Schinken und Käse, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 2,3,7,G,I Dessert des Tages
Dienstag 7.3.	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, dazu feines Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Pfersichkompott	Bunter Gemüseeintopf mit viel Gemüse, Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischinlage G,I Pfersichkompott	Ungar. Gulasch (vom Rind) mit Paprika u. Zwiebeln, dazu Brechbohn. u. Salzkart. 1,3,G,I,J,L Pfersichkompott EW 5,4 F 4,0 KH 5,8 KJ 342 BE 0,5	Geflügelrikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Soße, dazu Reis G,I Pfersichkompott	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinen-Füllung, Butter, Zimt und Zucker 1,A,C,G Pfersichkompott	„Grünkohlplatte“ Grünkohl mit Kasseler, PINKEL und Kochwurst, dazu Salzkartoffeln 2,3,4,7,A,I,J,L Pfersichkompott	„Allgäuer Schweinesteak“ gebratenes Nackensteak, überbacken mit Champignons, Schinken und Käse, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 2,3,7,G,I Dessert des Tages
Mittwoch 8.3.	Grüner Bohneneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Mokkapudding mit Vanillesoße G	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree A,C,G,I Mokkapudding mit Vanillesoße G	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Bratensoße, dazu Kartoffelpüree 1,G,I,J Mokkapudding mit Vanillesoße G EW 2,5 F 3,5 KH 6,3 KJ 275 BE 0,5	„Currywurst“ frische, grobe Bratwurst mit Ketchup-Soße, dazu gebackene Kartoffelspalten 3,4,7,A,G,I,J Mokkapudding mit Vanillesoße G	Vegetar. Geschnetzeltes „Züricher Art“ in Sahnesoße mit Champignons, dazu Kartoffel-Röstitaler A,C,G,I Mokkapudding mit Vanillesoße G	3 „Matjesfilets“ mit Zwiebelringen, dazu Speckbohnen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie 1,2,3,4,D,L + € 0,70 Mokkapudding mit Vanillesoße G	„Allgäuer Schweinesteak“ gebratenes Nackensteak, überbacken mit Champignons, Schinken und Käse, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 2,3,7,G,I Dessert des Tages
Donnerstag 9.3.	3 Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,8,A,C,G,I,J,L Pistazienpudding G,H	Gebratenes Seelachsfilet mit Kräuter-Senfsoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 3,D,G,I,J,L Pistazienpudding G,H	Kasselerbraten mit Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln 1,2,3,7,G,I,J,L Pistazienpudding G,H EW 4,9 F 4,2 KH 7,8 KJ 381 BE 0,6	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 1 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Pistazienpudding G,H	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißen Sauerkirschen (ohne Steine) G Pistazienpudding G,H	2 kleine panierte Schweineschnitzel „Wiener Art“ mit Bratensoße, dazu gebackene Kartoffelspalten und gemischter Salat 1,A,G,I,J Pistazienpudding G,H	„Allgäuer Schweinesteak“ gebratenes Nackensteak, überbacken mit Champignons, Schinken und Käse, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 2,3,7,G,I Dessert des Tages
Freitag 10.3.	Gebratenes Seelachsfilet natur, mit Champignonsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat 3,D,G,I,L Mandelpudding mit Kirschoße G,H	2 Spiegeleier auf Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln C,G,I Mandelpudding mit Kirschoße G,H	Nudeleintopf mit viel Gemüse und Huhnfleisch A,G,I Mandelpudding mit Kirschoße G,H EW 4,6 F 1,6 KH 6,4 KJ 245 BE 0,5	Kleine Frikadelle auf Schmorgurken, dazu Petersilienkartoffeln 3,7,A,C,G,I,L Mandelpudding mit Kirschoße G,H	2 Hefeklöße dazu heißes Pflaumenkompott (ohne Steine) A,C,G Mandelpudding mit Kirschoße G,H	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree 1,G,I,J + € 0,90 Mandelpudding mit Kirschoße G,H	„Allgäuer Schweinesteak“ gebratenes Nackensteak, überbacken mit Champignons, Schinken und Käse, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 2,3,7,G,I Dessert des Tages
Samstag 11.3.	Linseneintopf und 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I,J Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Lockerer Hackbraten mit Rahmsauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Feine Kalbsbratwurst m. Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl u. Petersilienkart. 1,3,7,G,I,J,L Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G EW 4,0 F 6,6 KH 8,2 KJ 459 BE 0,6	2 Eierpfannkuchen mit heißem Heidelbeerkompott A,C,G Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Gabelspaghetti „Bologneser Art“ mit Gemüse-Bolognese, dazu Gurkensalat A,G,I Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Gebratenes Forellenfilet mit Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,5,8,D,G,I,L + € 0,70 Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	„Allgäuer Schweinesteak“ gebratenes Nackensteak, überbacken mit Champignons, Schinken und Käse, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 2,3,7,G,I Dessert des Tages
Sonntag 12.3.	Gebratene Hähnchenbrust mit Geflügelsoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 1,3,F,G,L Vanillepudding mit Sahne x	Bratwurstschnecke auf mildem Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln 2,3,G,I Vanillepudding mit Sahne x	Putenkeulenbraten mit Geflügelsoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,G,I,L Vanillepudding mit Sahne x EW 6,0 F 7,0 KH 6,6 KJ 484 BE 0,6	Wildgulasch in Wacholdersoße mit Pilzen, dazu Butter-Spätzle 1,A,C,G,I,J Vanillepudding mit Sahne x	3 Eierpfannkuchen mit heißem Fruchtkompott (aus Kirschen, Heidelbeeren und Erdbeeren) A,C,G Vanillepudding mit Sahne x	Rheinischer Sauerbraten vom Rind in typ. Soße (mit Rosinen), dazu Rahm-Rosenk. u. Kartoffelkl. 1,A,G,I,J + € 0,70 Vanillepudding mit Sahne x	„Allgäuer Schweinesteak“ gebratenes Nackensteak, überbacken mit Champignons, Schinken und Käse, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 2,3,7,G,I 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.



PARITÄT

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

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 Heißenlieferung 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, WHV: 04451 9146-0, Petra.Kirchhoff@paritaetischer.de
Jever: 04461 9302-0, Michael.Rumpf@paritaetischer.de

11.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch und Süß	Feinschmecker-Menü	Internationales Wochengericht
	€ 9,40	€ 9,40	€ 9,40	€ 9,00	€ 9,00	€ 10,30	€ 9,55
Montag 13.3.	Eisbeinflisch auf Sauerkraut, dazu Erbspüree und Kartoffelbrei 2,3,7,G,I,J Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Spargel und Champignons, dazu Petersilienkartoffeln 3,G,I,L Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Kräftiges Rindergulasch, dazu Fingermöhrrchen und Kartoffelpüree 1,G,I,J Joghurt „Pfirsich-Melba“ x EW 4,2 F 3,7 KH 7,2 KJ 340 BE 0,6	Bremer Knipp, dazu Salzkartoffeln und Apfelmus (kalt) 3,A,L Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Milchreis mit Zimt und Zucker, dazu heißes Backobst 2,3,5,G,L Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Paniertes Schweineschnitzel „Cordon bleu“ (mit Käse und Schinken gefüllt) mit Soße, dazu fein. Erbsengem. u. geback. Kartoffelsp. 1,2,3,A,G,I,J Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Paprikás Csirke – „Paprikahuhn“ Hähnchenbr., geschm. m. Zwiebel, Paprika u. Tomate, abgeschmeckt mit saurer Sahne und Knoblauch, dazu Reis und Bohnensalat 1,F,G Dessert des Tages
Dienstag 14.3.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Kräutern und 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Kirschkompott	Hähnchenpfanne „chinesisch“ mit Hühnerfleisch und pikantem Chinagemüse, dazu Curryreis 3,A,F,G,I Kirschkompott	3 Königsberger Klopse mit Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,8,A,C,G,I,J,L Kirschkompott EW 4,8 F 3,5 KH 7,7 KJ 382 BE 0,6	„Jägerpfanne“ mit Hackfleisch und Pilzen, dazu Kartoffelbrei 1,G,I Kirschkompott	Gefüllte Paprikaschote (mit Gemüse-Getreidefüllung) auf fruchtiger Tomatensoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree A,C,F,G,I,J Kirschkompott	„Sauerkrautplatte“ Kasseler, Bratwürstchen und Wienerle auf mildem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree mit Speck und Zwiebeln 2,3,7,G,I Kirschkompott	Paprikás Csirke – „Paprikahuhn“ Hähnchenbr., geschm. m. Zwiebel, Paprika u. Tomate, abgeschmeckt mit saurer Sahne und Knoblauch, dazu Reis und Bohnensalat 1,F,G Dessert des Tages
Mittwoch 15.3.	Grünkohl mit Kochwurst und PINKEL, dazu Salzkartoffeln 2,3,4,A,I,J,L Quarkcreme mit Schokosplittern G	2 kleine Frikadellen mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,A,C,G,I,J,L Quarkcreme mit Schokosplittern G	Gebrot. Hähnchenbrustfilet mit Rotweinssoße, dazu Schwarzwurzeln in Rahm und Petersilienkartoffeln 1,3,F,G,I,J,L Quarkcreme m. Schokosplitt. G EW 6,0 F 1,2 KH 7,0 KJ 267 BE 0,6	2 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Rahmwürsting, dazu Kartoffelpüree 7,G,I Quarkcreme mit Schokosplittern G	Kräftiger Eintopf aus Rosenkohl, Möhren, Schwarzwurzeln, Kartoffeln und Petersilie G,I Quarkcreme mit Schokosplittern G	Schollenfilet, nat. gebraten mit Kräuterbutter, Kapern und Zitronenstückch., dazu Salzkart. und Möhrensalat 2,3,8,D,G,I,L + € 0,70 Quarkcreme mit Schokosplittern G	Paprikás Csirke – „Paprikahuhn“ Hähnchenbr., geschm. m. Zwiebel, Paprika u. Tomate, abgeschmeckt mit saurer Sahne und Knoblauch, dazu Reis und Bohnensalat 1,F,G Dessert des Tages
Donnerstag 16.3.	„Falscher Hase“ Hackbraten mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Erdbeercreme G	„Gulasch-Topf“ (vom Rind) mit Paprika, Zwiebeln, Champignons, Tomaten und Möhrensalat 1,G,I Erdbeercreme G	Gedünstetes Seelachsfilet in Senfsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Möhrensalat 2,3,8,D,G,I,J,L Erdbeercreme G EW 6,0 F 2,0 KH 6,0 KJ 282 BE 0,5	Kleines paniertes Hähnchenschnitzel auf Geflügelsoße, dazu buntes Sommergemüse und Salzkartoffeln 1,3,A,G,L Erdbeercreme G	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Pflaumenkompott G Erdbeercreme G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes (vom Schwein) mit Zwiebelringen und Hähnchenbrustfilet, dazu Tomaten-Paprika-Reis und Tsatsiki G Erdbeercreme G	Paprikás Csirke – „Paprikahuhn“ Hähnchenbr., geschm. m. Zwiebel, Paprika u. Tomate, abgeschmeckt mit saurer Sahne und Knoblauch, dazu Reis und Bohnensalat 1,F,G Dessert des Tages
Freitag 17.3.	2 „Matjesfilets“ auf Hausfrauen Art in Apfel-Zwiebel-Sahnesoße, dazu Brechbohnen in Schwitz und Salzkartoffeln 2,3,4,C,D,G,I,J,L Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Champignons, dazu Spiralnudeln A,G,I Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	Saftiger Schweinebraten mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln 1,3,G,I,J,L Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H EW 8,5 F 3,8 KH 7,8 KJ 414 BE 0,7	Hackfleischröllchen auf Paprikagemüse, dazu Erbsen-Reis C,G,I Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	Spargelgemüse in Holländischer Soße, dazu Kräuter-Rührei und Salzkartoffeln 3,C,G,I,L Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	½ Grill-Hähnchen, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Kräutern und Gemüse) und eingelegter Kürbis 1,G Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	Paprikás Csirke – „Paprikahuhn“ Hähnchenbr., geschm. m. Zwiebel, Paprika u. Tomate, abgeschmeckt mit saurer Sahne und Knoblauch, dazu Reis und Bohnensalat 1,F,G Dessert des Tages
Samstag 18.3.	Bratwurst „Thüringer Art“ mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree 1,7,G,I,J Grießbrei mit Himbeersoße A,G	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 3,C,G,I,L Grießbrei mit Himbeersoße A,G	Bunter Gemüseintopf mit Kartoffelwürfeln, Petersilie und Fleischbällchen C,G,I Grießbrei mit Himbeersoße A,G EW 2,3 F 1,9 KH 6,5 KJ 226 BE 0,5	Hähnchenfleisch in Currysoße mit Fruchteinlage, dazu bunter Gemüseris G Grießbrei mit Himbeersoße A,G	3 Eierpfannkuchen mit heißem Fruchtkompott (Pfirsich, Ananas und Mandarinspalten) A,C,G Grießbrei mit Himbeersoße A,G	Gebratenes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu warmer Kartoffelsalat 3,8,C,D,G,J + € 0,70 Grießbrei mit Himbeersoße A,G	Paprikás Csirke – „Paprikahuhn“ Hähnchenbr., geschm. m. Zwiebel, Paprika u. Tomate, abgeschmeckt mit saurer Sahne und Knoblauch, dazu Reis und Bohnensalat 1,F,G Dessert des Tages
Sonntag 19.3.	Sauerbraten „Rheinische Art“ vom Schwein in typischer Soße mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße 1,G,I,J Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Huhneintopf „Royal“ mit Eierstich, Gemüse, Hühnerfleisch und Reis C,G,I Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Kalbsgeschnetzeltes in Sahnesoße mit Champignons, dazu feine Erbsen und Petersilienkartoffeln 3,G,I,L Joghurt „Kirsch-Banane“ x EW 6,0 F 1,7 KH 9,2 KJ 332 BE 0,7	2 Kochklopse auf Blumenkohl in weißer Soße, dazu Kräuterpüree A,C,G,I,J Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Leckere Pilzpfanne in Rahmsauce, dazu Butterspätzle 1,3,A,C,G,I Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße 1,A,G + € 0,90 Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Paprikás Csirke – „Paprikahuhn“ Hähnchenbr., geschm. m. Zwiebel, Paprika u. Tomate, abgeschmeckt mit saurer Sahne und Knoblauch, dazu Reis und Bohnensalat 1,F,G Dessert des Tages



5 0 J A H R E
ESSEN
AUF RÄDERN



DER PARITÄTISCHE

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 = Sesam/-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.