

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch & Süß	Feinschmecker Menü	Internationales Wochengericht
	8,80 €	8,80 €	8,80 €	8,40 €	8,40 €	9,70 €	8,95 €
Montag 09.03.	Rahmgulasch „Jäger Art“ (vom Schwein) mit Waldpilzen, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln (1,3,G,I,J,L) Götterspeise-Himbeer (X)	Gefüllte Rinderroulade „bürgerlich“ (mit Hackfüllung) in typischer Soße, dazu Rotkohl und Kartoffelbrei (1,2,3,8,G,I,J) Götterspeise-Himbeer (X)	Frikadelle mit Sahnesoße, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln (1,3,A,C,G,I,J,L) Götterspeise-Himbeer (X) EW 5,6 F 4,8 KH 7,3 KJ 326 BE 0,6	Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Soße, dazu Reis (G,I) Götterspeise-Himbeer (X)	Blumenkohl-Brokkoli-Eintopf „Royal“ mit Eierstich und Kartoffelwürfeln (C,G,I) Götterspeise-Himbeer (X)	„Holzfällersteak“ vom Schweinenacken mit Schmorzwiebeln, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Krautsalat (1,2,3,8,G,I,J) Götterspeise-Himbeer (X)	„Thai-Hühnchen“ gebratene Hähnchenbrust mit Erdnusssoße, abgeschmeckt mit Sojasoße und etwas Chili, dazu Kaiserschoten und Reis (1,E,F,G,I) Dessert des Tages
Dienstag 10.03.	3 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (2,3,7,G,I) Karamelpudding (X)	Bunter Gemüseintopf mit viel Gemüse, Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischinlage (G,I) Karamelpudding (X)	Ungarisches Gulasch (vom Rind) mit Paprika und Zwiebeln, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln (1,3,G,I,J,L) Karamelpudding (X) EW 5,4 F 4,0 KH 5,8 KJ 342 BE 0,5	Gebratene Fischstäbchen, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüse und Kräutern) (A,D,G) Karamelpudding (X)	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinen-Füllung, Butter, Zimt und Zucker (1,A,C,G) Karamelpudding (X)	„Grünkohlplatte“ Grünkohl mit Kasseler, PINKEL und Kochwurst, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,7,A,I,J,L) Karamelpudding (X)	„Thai-Hühnchen“ gebratene Hähnchenbrust mit Erdnusssoße, abgeschmeckt mit Sojasoße und etwas Chili, dazu Kaiserschoten und Reis (1,E,F,G,I) Dessert des Tages
Mittwoch 11.03.	Grüner Bohneneintopf mit 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I) Joghurt „Erdbeer“ (X)	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree (A,C,G,I) Joghurt „Erdbeer“ (X)	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Bratensoße, dazu Kartoffelpüree (1,G,I,J) Joghurt „Erdbeer“ (X) EW 2,5 F 3,5 KH 6,3 KJ 275 BE 0,5	„Currywurst“ frische, grobe Bratwurst mit Ketchup-Soße, dazu warmer Kartoffelsalat (3,4,7,8,G,I,J) Joghurt „Erdbeer“ (X)	Gefüllte Paprikaschote (mit Gemüse-Getreidefüllung) auf fruchtiger Tomatensoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree (A,C,F,G,I,J) Joghurt „Erdbeer“ (X)	Gebratenes Schollenfilet, natur mit Kräuterbutter und Champignons, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat (3,D,G,I,J,L) Joghurt „Erdbeer“ (X) + 0,70 €	„Thai-Hühnchen“ gebratene Hähnchenbrust mit Erdnusssoße, abgeschmeckt mit Sojasoße und etwas Chili, dazu Kaiserschoten und Reis (1,E,F,G,I) Dessert des Tages
Donnerstag 12.03.	3 Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat (3,8,A,C,G,I,J,L) Mousse au Chocolat (X)	Gedünstetes Fischfilet (Hoki) mit Zitronensoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln (3,D,G,I,J,L) Mousse au Chocolat (X)	Kasselerbraten mit Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln (1,2,3,7,G,I,J,L) Mousse au Chocolat (X) 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) Mousse au Chocolat (X)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißen Sauerkirschen (ohne Steine) (G) Mousse au Chocolat (X)	2 kleine panierte Schweineschnitzel „Wiener Art“ mit Bratensoße, dazu gebackene Kartoffelspalten und gemischter Salat (1,A,G,I,J) Mousse au Chocolat (X)	„Thai-Hühnchen“ gebratene Hähnchenbrust mit Erdnusssoße, abgeschmeckt mit Sojasoße und etwas Chili, dazu Kaiserschoten und Reis (1,E,F,G,I) Dessert des Tages
Freitag 13.03.	Gebratenes Seelachsfilet, natur, mit Champignonsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat (3,D,G,I,J,L) Bananenpudding (X)	2 Spiegeleier auf Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln (C,G,I) Bananenpudding (X)	Nudeleintopf mit viel Gemüse und Huhnfleisch (A,G,I) Bananenpudding (X) 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) Bananenpudding (X)	2 Hefeklöße dazu heißes Pflaumenkompott (ohne Steine) (A,C,G) Bananenpudding (X)	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree (1,G,I,J) Bananenpudding (X) + 0,90 €	„Thai-Hühnchen“ gebratene Hähnchenbrust mit Erdnusssoße, abgeschmeckt mit Sojasoße und etwas Chili, dazu Kaiserschoten und Reis (1,E,F,G,I) Dessert des Tages
Samstag 14.03.	Linseneintopf und 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I,J) Vanillepudding mit Sahne (X)	Lockerer Hackbraten mit Rahmsauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln (1,3,A,G,I,J,L) Vanillepudding mit Sahne (X)	Feine Kalbsbratwurst mit Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Petersilienkartoffeln (1,3,7,G,I,J,L) Vanillepudding mit Sahne (X) EW 4,0 F 6,6 KH 8,2 KJ 459 BE 0,6	2 Eierpfannkuchen mit heißem Heidelbeerkompott (A,C,G) Vanillepudding mit Sahne (X)	Gabelspaghetti „Bologneser Art“ mit Gemüse-Bolognese und Parmesankäse (A,G,I) Vanillepudding mit Sahne (X)	Gebratenes Schollenfilet, natur, mit Shrimps und Kräuterbutter, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat (1,2,3,8,B,D,G,I,J) Vanillepudding mit Sahne (X) + 0,70 €	„Thai-Hühnchen“ gebratene Hähnchenbrust mit Erdnusssoße, abgeschmeckt mit Sojasoße und etwas Chili, dazu Kaiserschoten und Reis (1,E,F,G,I) Dessert des Tages
Sonntag 15.03.	Gebratene Hähnchenbrust mit Geflügelsoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln (1,3,F,G,L) Joghurt Mango (X)	Bratwurstschnecke auf mildem Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln (2,3,G,I) Joghurt Mango (X)	Putenkeulenbraten mit Geflügelsoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,G,I,L) Joghurt Mango (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) Joghurt Mango (X)	3 Eierpfannkuchen mit heißem Fruchtkompott (aus Kirschen, Heidelbeeren und Erdbeeren) (A,C,G) Joghurt Mango (X)	Schweinefiletbraten in Sauerrahmsauce mit Champignons, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat (1,G,I,J) Joghurt Mango (X) + 0,70 €	„Thai-Hühnchen“ gebratene Hähnchenbrust mit Erdnusssoße, abgeschmeckt mit Sojasoße und etwas Chili, dazu Kaiserschoten und Reis (1,E,F,G,I) Dessert des Tages

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-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 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!



Varel, WHV: 04451 9146-0, Annette.Eilers@paritaetischer.de
Jever: 04461 9302-0, Michael.Rumpf@paritaetischer.de

12.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch & Süß	Feinschmecker Menü	Internationales Wochengericht
	8,80 €	8,80 €	8,80 €	8,40 €	8,40 €	9,70 €	8,95 €
Montag 16.03.	Eisbeinflisch auf Sauerkraut, dazu Erbspüree und Kartoffelbrei (2,3,7,G,I,J) Grießdessert (X)	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Champignons, dazu Spiralnudeln (A,G,I) Grießdessert (X)	Kräftiges Rindergulasch, dazu Kartoffelpüree und Bohnensalat (1,G,I,J) Grießdessert (X) EW 3,7 F 3,7 KH 6,5 KJ 309 BE 0,5	„Jägerpfanne“ mit Hackfleisch, Pilzen, dazu Kartoffelbrei (1,G,I) Grießdessert (X)	Milchreis mit Zimt und Zucker, dazu heißes Backobst (2,3,5,G,L) Grießdessert (X)	Gebratenes Schweine-nackensteak „Hawaii“ (mit Ananasscheibe und Käse überbacken) auf Currysoße, dazu Erbsen-Reis (G,I) Grießdessert (X)	Gebratenes Schollenfilet „à la bonne femme“, natur, auf Weißweinsauce mit Champignons, dazu Kräuterkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Dienstag 17.03.	Grünkohl mit Kochwurst und PINKEL, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,A,I,J,L) Erdbeerpudding (X)	Hähnchenpfanne „chinesisch“ mit Hühnerfleisch und pikantem Chinagemüse, dazu Curryreis (3,F,G,I) Erdbeerpudding (X)	3 Königsberger Klopse mit Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat (3,8,A,C,G,I,J,L) Erdbeerpudding (X) EW 4,8 F 3,5 KH 7,7 KJ 382 BE 0,6	2 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Rahmwürsling, dazu Kartoffelpüree (7,G,I) Erdbeerpudding (X)	„Risotto-Bratling“ auf fruchtigem Tomaten-Paprika-Gemüse, dazu Gabelspaghetti (1,2,A,C,G) Erdbeerpudding (X)	Gebratenes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln (2,3,8,C,D,G,I) Erdbeerpudding (X) + 0,70 €	Gebratenes Schollenfilet „à la bonne femme“, natur, auf Weißweinsauce mit Champignons, dazu Kräuterkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Mittwoch 18.03.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Petersilie und 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I) Joghurt „Rhabarber-Vanille“ (X)	2 kleine Frikadellen mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,A,C,G,I,J,L) Joghurt „Rhabarber-Vanille“ (X)	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Rotweinsauce, dazu feine Erbsen und Salzkartoffeln (1,3,F,G,I,J,L) Joghurt „Rhabarber-Vanille“ (X) EW 6,7 F 1,5 KH 8,0 KJ 311 BE 0,7	Bremer Knipp, dazu Salzkartoffeln und Apfelmus (kalt) (3,A,L) Joghurt „Rhabarber-Vanille“ (X)	3 Eierpannkuchen, dazu heiße Schokoladensauce mit Birnenstücken (A,C,G) Joghurt „Rhabarber-Vanille“ (X)	„Sauerkrautplatte“ Kasseler, Bratwürstchen und Wienerle auf mildem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree mit Speck und Zwiebeln (2,3,7,G,I) Joghurt „Rhabarber-Vanille“ (X)	Gebratenes Schollenfilet „à la bonne femme“, natur, auf Weißweinsauce mit Champignons, dazu Kräuterkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Donnerstag 19.03.	2 „Matjesfilets“ auf Hausfrauen Art in Apfel-Zwiebel-Sahnesauce, dazu Brechbohnen in Schwitz und Salzkartoffeln (2,3,4,C,D,G,I,J,L) Apfelmus (X)	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Spargel und Champignons, dazu Petersilienkartoffeln (3,G,L) Apfelmus (X)	Saftiger Schweinebraten mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln (1,3,G,I,J,L) Apfelmus (X) EW 8,5 F 3,8 KH 7,8 KJ 414 BE 0,7	Kleines paniertes Hähnchenschnitzel auf Geflügelsoße, dazu buntes Sommergemüse und Salzkartoffeln (1,3,A,G,L) Apfelmus (X)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Pflaumenkompott (G) Apfelmus (X)	Pfifferlinge mit etwas Speck, Zwiebeln und Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelett und Kartoffel-Röstitaler (1,2,C,G,I,J) Apfelmus (X) + 0,70 €	Gebratenes Schollenfilet „à la bonne femme“, natur, auf Weißweinsauce mit Champignons, dazu Kräuterkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Freitag 20.03.	„Falscher Hase“ - Hackbraten mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,A,G,I,J,L) Zitronenmousse (X)	Spitzkohl-Eintopf mit Erbsen, Blumenkohl, Möhren, dazu Petersilienkartoffeln und Fleischbällchen (C,G,I) Zitronenmousse (X)	Gedünstetes Seelachsfilet in Senfsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Möhrensalat (2,3,8,D,G,I,J,L) Zitronenmousse (X) EW 6,0 F 2,0 KH 6,0 KJ 282 BE 0,5	Rindergulasch mit Champignons, dazu Rindnudeln (1,A,C,G,I,J) Zitronenmousse (X)	Kräuter-Rührei mit Bratkartoffeln, dazu Gürkensalat (C,G,I) Zitronenmousse (X)	1/2 Grill-Hähnchen, dazu warmer Kartoffelsalat und Bohnensalat (8) Zitronenmousse (X)	Gebratenes Schollenfilet „à la bonne femme“, natur, auf Weißweinsauce mit Champignons, dazu Kräuterkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Samstag 21.03.	Bratwurst „Thüringer Art“ mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree (1,7,G,I,J) Fruchtjoghurt Aprikose-Mango (X)	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln (3,C,G,I,L) Fruchtjoghurt Aprikose-Mango (X)	Grüner Bohneneintopf mit Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischinlage (G,I) Fruchtjoghurt Aprikose-Mango (X) EW 3,7 F 1,9 KH 5,0 KJ 202 BE 0,4	Hähnchenfleisch in Currysoße mit Fruchtinlage, dazu bunter Gemüseris (G) Fruchtjoghurt Aprikose-Mango (X)	3 Eierpannkuchen mit heißem Fruchtkompott (Pfirsich, Ananas und Mandarinspalten) (A,C,G) Fruchtjoghurt Aprikose-Mango (X)	Gebratenes Forellenfilet mit Zitronen-Kräutersauce, dazu Petersilienkartoffeln und Gürkensalat (3,D,G,I,J,L) Fruchtjoghurt Aprikose-Mango (X) + 0,70 €	Gebratenes Schollenfilet „à la bonne femme“, natur, auf Weißweinsauce mit Champignons, dazu Kräuterkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Sonntag 22.03.	Sauerbraten „Rheinische Art“ vom Schwein in typischer Soße mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße (1,G,I,J) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Huhneintopf „Royal“ mit Eierstich, Gemüse, Hühnerfleisch und Reis (C,G,I) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Kalbsgeschnetzeltes in Sahnesauce mit Champignons, dazu Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln (3,G,I,L) Schokoladenpudding mit Sahne (X) EW 4,3 F 2,2 KH 7,0 KJ 280 BE 0,5	2 Kochklopse auf Blumenkohl in weißer Soße, dazu Kräuterpüree (A,C,G,I,J) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus (kalt) (C) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Rosenkohl in Rahm und Kartoffelklöße (1,A,G,I) Schokoladenpudding mit Sahne (X) + 0,90 €	Gebratenes Schollenfilet „à la bonne femme“, natur, auf Weißweinsauce mit Champignons, dazu Kräuterkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages



50 JAHRE
ESSEN
AUF RÄDERN



Änderungen vorbehalten.

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