

	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 12. Juli	Spießbraten vom Schwein mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1,3,G,I,J,L Joghurt „Pfirisch-Pistazie“ x	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse in Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree A,C,G,I Joghurt „Pfirisch-Pistazie“ x	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung), mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Petersilienkartoffeln 3,G,I,L Joghurt „Pfirisch-Pistazie“ 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 „Pfirisch-Pistazie“ x	Süßer Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Aprikosenkompott G Joghurt „Pfirisch-Pistazie“ x	Zartes, paniertes Hähnchenschnitzel (gefüllt mit Frischkäse), dazu gebackene Kartoffelspalten und Tsatsiki A,G Joghurt „Pfirisch-Pistazie“ x	„Schottisches Pfeffersteak“ Schweinenackensteak mit Whisky-Pfeffersoße, Champignons, Zwiebeln, Lauch u. Paprikastreifen, dazu geb. Kartoffelspalten u. Bohnensalat 1,A,G,I,J Dessert des Tages
Dienstag 13. Juli	2 Kochwürstchen auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 2,3,G,I,J Fruchtcocktail	Gefüllte Wirsingroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Rahmsoße, dazu Kartoffelbrei 1,G,I,J Fruchtcocktail	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G, Fruchtcocktail EW 3,2 F 0,4 KH 6,8 KJ 345 BE 0,6I	Gebratener Hering (mit Gräten) mit Zwiebelringen und Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln 2,3,D Fruchtcocktail	Sahniger Kräuterquark dazu Fingermöhrchen mit Butter und Petersilie und Salzkartoffeln 3,G,I Fruchtcocktail	Gebratenes Schweinenackensteak „Hawaii“ (mit Ananasscheibe und Käse überbacken) auf Currysoße, dazu Erbsen-Reis G,I Fruchtcocktail	„Schottisches Pfeffersteak“ Schweinenackensteak mit Whisky-Pfeffersoße, Champignons, Zwiebeln, Lauch u. Paprikastreifen, dazu geb. Kartoffelspalten u. Bohnensalat 1,A,G,I,J Dessert des Tages
Mittwoch 14. Juli	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Kräutern und 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,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 kl. 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 Apfelsmus (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 Vanillepudding mit Schokoladensoße G + € 0,70	„Schottisches Pfeffersteak“ Schweinenackensteak mit Whisky-Pfeffersoße, Champignons, Zwiebeln, Lauch u. Paprikastreifen, dazu geb. Kartoffelspalten u. Bohnensalat 1,A,G,I,J Dessert des Tages
Donnerstag 15. Juli	2 „Matjesfilets“ auf Hausfrauen Art in Apfel-Zwiebel-Sahnesoße, dazu Brechbohnen in Schwitze und Salzkartoffeln 2,3,4,C,D,G,I,J,L,A,C,G Kirschcreme G	Kohlrabi-Eintopf auf Sauerkraut, Petersilie und Fleischbällchen C,G,I Kirschcreme G	Mageres Eisbeinfleisch auf Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln 2,3,7,G,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 Eierpfannkuchen mit heißen Sauerkirschen (ohne Steine) A,C,G Kirschcreme G	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Sellerie-Kartoffelpüree und Rotkrautsalat 1,G,I Kirschcreme G + € 0,90	„Schottisches Pfeffersteak“ Schweinenackensteak mit Whisky-Pfeffersoße, Champignons, Zwiebeln, Lauch u. Paprikastreifen, dazu geb. Kartoffelspalten u. Bohnensalat 1,A,G,I,J Dessert des Tages
Freitag 16. Juli	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,G,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 1A,C,G,I,J Schoko-Mint-Pudding G	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Apfelkompott (mit Rosinen) 3,G Schoko-Mint-Pudding G	½ Grill-Hähnchen dazu saftiger Tomaten-Paprika-Reis und Krautsalat Schoko-Mint-Pudding G	„Schottisches Pfeffersteak“ Schweinenackensteak mit Whisky-Pfeffersoße, Champignons, Zwiebeln, Lauch u. Paprikastreifen, dazu geb. Kartoffelspalten u. Bohnensalat 1,A,G,I,J Dessert des Tages
Samstag 17. Juli	Huhneintopf mit Spargel, Erbsen, Reis und Hühnerfleisch G,I Milchreis mit Erdbeersoße G	Bayrischer Leberkäse mit Schmorzwiebeln, dazu Speck-Kartoffelpüree 1,2,3,7,G,I,J Milchreis mit Erdbeersoße G	Gekochter Tafelspitz (vom Rind) mit milder Meerrettichsoße, dazu Möhengemüse und Petersilienkartoffeln 3,5,G,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	Gebrat. Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln 2,3,8,C,D,J,G Milchreis mit Erdbeersoße G + € 0,70	„Schottisches Pfeffersteak“ Schweinenackensteak mit Whisky-Pfeffersoße, Champignons, Zwiebeln, Lauch u. Paprikastreifen, dazu geb. Kartoffelspalten u. Bohnensalat 1,A,G,I,J Dessert des Tages
Sonntag 18. Juli	Kasselerbraten mit Burgundersoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,2,3,7,G,I,J,L Pannacottapudding x	Gebratene Geflügelleber mit Apfeloße, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüseinlage und Kräutern) 1,G,I,J Pannacottapudding x	Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,8,A,C,G,I,J,L Pannacottapudding 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 Pannacottapudding x	Eierpfannkuchen mit Blaubeerfüllung, dazu heiße Vanillesoße 1,A,C,G Pannacottapudding x	Schweinefiletbraten in Sauerrahmsoße mit Champignons, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat 1,G,I,J Pannacottapudding x + € 0,70	„Schottisches Pfeffersteak“ Schweinenackensteak mit Whisky-Pfeffersoße, Champignons, Zwiebeln, Lauch u. Paprikastreifen, dazu geb. Kartoffelspalten u. Bohnensalat 1,A,G,I,J 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.

 **PARITÄT**
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!

29.

	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 19. Juli	Rahmgulasch „Jäger Art“ (vom Schwein) mit Waldpilzen, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 1,3,G,I,J,L 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,G,I,J 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,G,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 u. Zwiebeln gef.) in typ. Soße, dazu Leipziger Allerlei und Salzkart. 1,2,3,8 G,I,J,L Zitronenmousse x + € 0,90	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Dienstag 20. Juli	Gebratene Frikadelle mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree 1,A,C,G,I,J Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Feine Bratwurst in Rahmsoße, dazu Blumenkohlrischen in weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,7,G,I,J,L Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Rindergulasch „Stroganoff“ in Sauerrahmsauce mit Champignons, Gurke und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree 1,8 G,I,J 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 „Fürsterin Art“ mit Rahmpilzen, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Tomatensalat 2,3,A,C,G,I Erdbeer-Rhabarber-Grütze	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Mittwoch 21. Juli	Grüner Erbseneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,I,J Karamellpudding mit Sahnesoße G	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung) in fruchtiger Tomatensoße, dazu Reis G,I Karamellpudding mit Sahnesoße G	„Falscher Hase“ Hackbraten mit Sahnesoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Karamellpudding 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 Karamellpudding mit Sahnesoße G	Blumenkohl in sahniger Käsesoße, dazu Kräuterpüree und Möhrensalat 2,3,8,G,I Karamellpudding mit Sahnesoße G	3 „Matjesfilets“ mit Zwiebelringen, dazu Bohnenbündchen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie 2,3,4,D,I Karamellpudding mit Sahnesoße G + € 0,70	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Donnerstag 22. Juli	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,J Grießbrei mit Kirschoße A,G	Bratwurst „Thüringer Art“ mit dunkler Senfsoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1,3,7,G,I,J,L Grießbrei mit Kirschoße A,G EW 5,4 F 6,9 KH 8,3 KJ 496 BE 0,7	Rinderbraten mit Rotweinsauce, dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelklöße 1,G,I,J Grießbrei mit Kirschoße A,G	3 Eierpfannkuchen dazu heiße Schokoladensoße mit Birnenstücken A,C,G Grießbrei mit Kirschoße A,G	Pfifferlinge in Rahmsauce mit gebratenen Fleischbällchen, dazu gebackene Kartoffelspalten 1,2,A,C,G,I,J Grießbrei mit Kirschoße A,G + € 0,70	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Freitag 23. Juli	Gebratenes Seefischfilet natur, mit Dillsauce, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat 2,3,8,D,G,I,L Joghurtcreme mit Früchten G	Blumenkohl-Eintopf „Royal“ mit Eierstich, Kartoffelwürfeln, Petersilie und Fleischbällchen C,G,I Joghurtcreme mit Früchten G	Hähnchenbrust mit Spargelcremesauce, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln 3,F,G,I,L 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	Grießflammeri mit heißem Aprikosenkompott A,G Joghurtcreme mit Früchten G	Gegrillte Schweinehaxe (ohne Knochen) auf mildem Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speckstippe 2,3,I Joghurtcreme mit Früchten G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Samstag 24. Juli	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Specksoße und Kartoffelbrei 1,2,3,G,I,J Cappuccinopudding G	Kräftiges Gulasch (vom Schwein) dazu Rotkohl und Eiernudeln 1,A,C,G,I,J Cappuccinopudding G	Möhreneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Cappuccinopudding G EW 2,1 F 3,2 KH 7,0 KJ 261 BE 0,5	Putenrollbraten in Sahnesauce, dazu Brechbohnen in Schwitzsauce und Kartoffelpüree 1,G,I,J Cappuccinopudding G	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 3,C,G,I,L Cappuccinopudding G	Gebratenes Forellenfilet mit Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 2,3,8,D,G,I,L Cappuccinopudding G + € 0,70	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
Sonntag 25. Juli	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Champignons und Spargel, dazu Reis G Erdbeerpudding mit Sahne x	Leckeres Pilzragout in Rahmsauce 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,G,I,J,L 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,J 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 Erdbeerpudding mit Sahne x + € 0,90	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages



5 0 J A H R E
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.