

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch & Süß	Feinschmecker Menü	Internationales Wochengericht
	8,55 €	8,55 €	8,55 €	8,10 €	8,10 €	9,45 €	8,70 €
Montag 13.01.	Spießbraten vom Schwein mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln (1,3,G,I,J,L) „Strudelpudding“ Vanille/Schokolade (X)	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse in Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree (A,C,G,I)	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung) mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Petersilienkartoffeln (3,G,I,L) Cappuccinocreme (X) EW 3,1 F 0,5 KH 9,2 KJ 259 BE 0,8	Winter-Eintopf aus Rosenkohl, Möhren, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Petersilie und Fleischbällchen (C,G,I) „Strudelpudding“ Vanille/Schokolade (X)	Süßer Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Aprikosenkompott (G) „Strudelpudding“ Vanille/Schokolade (X)	Pfifferlinge in Rahmsoße mit gebratenen Fleischbällchen, dazu gebackene Kartoffelspalten (1,2,A,C,G,I,J) „Strudelpudding“ Vanille/Schokolade (X) + 0,70 €	Kalbsbraten „à la Normande“ , geschmort mit Cidre, Möhren, Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree und gemischter Salat (1,G,I) Dessert des Tages
Dienstag 14.01.	2 Kochwürstchen auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (2,3,G,I,J) Kirschkompott	Gefüllte Wirsingroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Rahmsoße, dazu Kartoffelbrei (1,C,G,I,J) Kirschkompott	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I) Kirschkompott EW 3,2 F 0,4 KH 6,8 KJ 345 BE 0,6	2 Eierpfannkuchen mit heißen Früchten (Pflirsich, Ananas, Mandarinenpalten) (A,C,G) Kirschkompott	Deftiges Gemüse aus Steckrüben, Rosenkohl und Möhren in Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree und Selleriesalat (G,I) Kirschkompott	Schollenfilet, natur gebraten , mit Remouladensoße, dazu warmer Kartoffelsalat (3,8,C,D,G,I) Kirschkompott + 0,70 €	Kalbsbraten „à la Normande“ , geschmort mit Cidre, Möhren, Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree und gemischter Salat (1,G,I) Dessert des Tages
Mittwoch 15.01.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Kräutern und 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I) Schoko-Mint-Pudding (G)	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelsoße, dazu Paprika-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln (1,3,A,G,I,J,L) Schoko-Mint-Pudding (G)	2 kleine Frikadellen „Jäger Art“ mit Pilzsoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Petersilienkartoffeln (1,3,A,C,G,I,J,L) Schoko-Mint-Pudding (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) Schoko-Mint-Pudding (G)	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus (kalt) (C) Schoko-Mint-Pudding (G)	„Grünkohlplatte“ - Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,7,A,I,J,L) Schoko-Mint-Pudding (G)	Kalbsbraten „à la Normande“ , geschmort mit Cidre, Möhren, Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree und gemischter Salat (1,G,I) Dessert des Tages
Donnerstag 16.01.	2 „Matjesfilets“ auf Hausfrauen Art in Apfel-Zwiebel-Sahnesoße, dazu Brechbohnen in Schwitze und Salzkartoffeln (2,3,4,C,D,G,I,J,L) Erdbeercreme (G)	Steckrüben-Eintopf mit Möhrenscheiben, Kartoffelwürfeln, Petersilie und Fleischbällchen (C,G,I) Erdbeercreme (G)	Mageres Eisbein auf Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln (2,3,7,G,I) Erdbeercreme (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) Erdbeercreme (G)	3 Eierpfannkuchen mit heißen Sauerkirschen (ohne Steine) (A,C,G) Erdbeercreme (G)	Rheinischer Sauerbraten vom Rind in typischer Soße (mit Rosinen), dazu Rotkohl und Kartoffelklöße (1,A,G,I,J) Erdbeercreme (G) + 0,70 €	Kalbsbraten „à la Normande“ , geschmort mit Cidre, Möhren, Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree und gemischter Salat (1,G,I) Dessert des Tages
Freitag 17.01.	Lockerer Hackbraten mit Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelbrei (1,A,G,I,J) Bananenpudding mit Schokoladensoße (G)	Gedünstetes Fischfilet (Hoki) mit Buttersoße, dazu Petersilienkartoffeln und Bohnensalat (3,D,G,I,J,L) Bananenpudding mit Schokoladensoße (G)	Kräuter-Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (3,C,G,I,L) Bananenpudding mit Schokoladensoße (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 (1,A,C,G,I,J) Bananenpudding mit Schokoladensoße (G)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Apfelmompott (mit Rosinen) (3,G) Bananenpudding mit Schokoladensoße (G)	1/2 Grill-Hähnchen , dazu buntes Kartoffelpüree (mit Kräutern und Gemüse) und eingelegter Kürbis (1,G) Bananenpudding mit Schokoladensoße (G)	Kalbsbraten „à la Normande“ , geschmort mit Cidre, Möhren, Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree und gemischter Salat (1,G,I) Dessert des Tages
Samstag 18.01.	Hühneintopf mit Spargel, Erbsen, Reis und Huhnfleisch (G,I) Nougatcreme (G)	Gebratene Hähnchenkeule auf buntem Sommergemüse mit Holländischer Soße, dazu Kartoffel-Röstitaler (G,I) Nougatcreme (G)	Gekochter Tafelspitz (vom Rind) mit milder Meerrettichsoße, dazu Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln (3,G,I,L) Nougatcreme (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) Nougatcreme (G)	Käse-Nudeln Kurze Makkaroni mit Reibekäse, dazu fruchtige Tomatensoße und Bohnensalat (1,2,A,C,G,I) Nougatcreme (G)	Schollenfilet „Finkenwerder Art“ , natur gebraten, mit Speckstippe, dazu Petersilienkartoffeln und gemischter Salat (2,3,D,I,L) Nougatcreme (G) + 0,70 €	Kalbsbraten „à la Normande“ , geschmort mit Cidre, Möhren, Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree und gemischter Salat (1,G,I) Dessert des Tages
Sonntag 19.01.	Kasselerbraten mit Burgundersoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,2,3,7,G,I,J,L) Zitronenmousse (X)	Gebratene Geflügelleber mit Apfelsoße, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüseinlage und Kräutern) (1,G,I,J) Zitronenmousse (X)	Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat (3,8,A,C,G,I,J,L) Haselnusscreme (G,H) 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) Zitronenmousse (X)	Eierpfannkuchen mit Blaubeerfüllung, dazu heiße Vanillesoße (1,A,C,G) Zitronenmousse (X)	Wildschweinrollbraten mit Preiselbeerssoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelklöße (1,A,G,I,J) Zitronenmousse (X) + 0,90 €	Kalbsbraten „à la Normande“ , geschmort mit Cidre, Möhren, Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kräuterpüree und gemischter Salat (1,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.



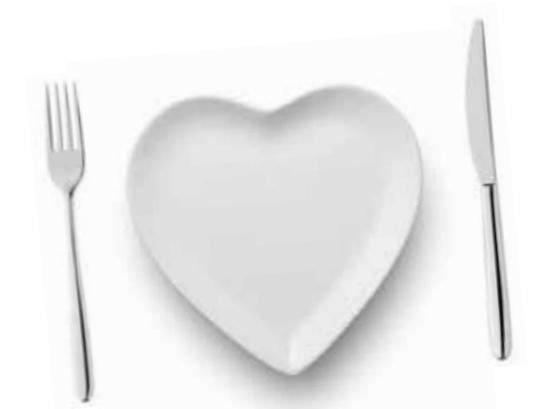
Hauptgeschäftsstelle Varel
Zum Jadebusen 12,
26133 Varel-Langendam
Geschäftsstelle Jever
Mühlenstraße 20, 26441 Jever

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 Menüdiensete 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!



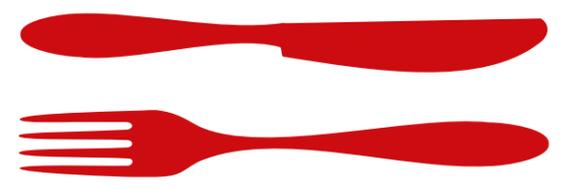
Varel, WHV: 04451 9146-0, Annette.Eilers@paritaetischer.de
Jever: 04461 9302-0, Michael.Rumpf@paritaetischer.de

4.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch & Süß	Feinschmecker Menü	Internationales Wochengericht
	8,55 €	8,55 €	8,55 €	8,10 €	8,10 €	9,45 €	8,70 €
Montag 20.01.	Gebratene Frikadelle mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree (1,A,C,G,I,J) Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X)	Bayrischer Leberkäse mit Schmorzwiebeln, dazu Speck-Kartoffelpüree (1,2,3,7,G,I,J) Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X)	Mageres Kasseler mit Soße, dazu Rahm-Wirsing und Kartoffelpüree (1,2,3,7,G,I,J) Fruchtjoghurt (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) Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X)	Bunter Gemüsetopf mit Tomate, Paprika, Zucchini, Möhren, Erbsen, Petersilie, Grießklößchen und Nudeln (A,C,G,I) Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X)	2 kleine Rinderrouladen „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke und Zwiebeln gefüllt) in typischer Soße, dazu Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln (1,2,3,8,G,I,J,L) Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X) + 0,90 €	Hähnchenbrustfilet „Schweizer Art“ , mit Rahm-Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Röstitaler und Karottensalat (2,3,8,F,G,I) Dessert des Tages
Dienstag 21.01.	Grünkohl mit Kochwurst und Pinkel, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,A,I,J,L) Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Feine Bratwurst in Rahmsoße, dazu Blumenkohlröschen in weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,7,G,I,J,L) Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Rindergulasch „Stroganoff“ in Sauerrahmsoße 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	3 Eierpannkuchen , dazu heiße Schokoladensoße mit Birnenstücken (A,C,G) Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Gebratene Entenbrust „süß-sauer“ mit Ananas und China-gemüse, dazu weichgekochter Reis (2,3,F,G,I) Erdbeer-Rhabarber-Grütze + 0,90 €	Hähnchenbrustfilet „Schweizer Art“ , mit Rahm-Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Röstitaler und Karottensalat (2,3,8,F,G,I) Dessert des Tages
Mittwoch 22.01.	Grüner Erbseneintopf mit 2 Wiener Würstchen (2,3,7,I,J) Schokoladen-Grießpudding (A,G)	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung) in fruchtiger Tomatensoße, dazu Reis (G,I) Schokoladen-Grießpudding (A,G)	Bratwurst „Thüringer Art“ mit dunkler Senfsoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln (1,3,7,G,I,J,L) Schokoladen-Grießpudding (A,G) EW 5,4 F 6,9 KH 8,3 KJ 496 BE 0,7	Schmorkohl mit Hackfleisch, dazu Kartoffelpüree (1,G,I) Schokoladen-Grießpudding (A,G)	Blumenkohl in sahniger Käsesoße, dazu Kräuterpüree und Möhrensalat (2,3,8,G,I) Schokoladen-Grießpudding (A,G)	Gebratenes, paniertes Schollenfilet mit Dijon-Senf-Füllung, dazu warmer Kartoffelsalat und Gurkensalat (8,A,D,G,I,J) Schokoladen-Grießpudding (A,G) + 0,70 €	Hähnchenbrustfilet „Schweizer Art“ , mit Rahm-Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Röstitaler und Karottensalat (2,3,8,F,G,I) Dessert des Tages
Donnerstag 23.01.	Gebratene Hähnchenkeule auf buntem Frühlingsgemüse, mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree (G,I) Milchreis mit Erdbeersoße (G)	Gebratenes Fischfilet (Hoki) , natur, mit Senfsoße, dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat (3,D,G,I,J,L) Milchreis mit Erdbeersoße (G)	„Falscher Hase“ - Hackbraten mit Sahnesoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln (1,3,A,G,I,J,L) Milchreis mit Erdbeersoße (G) EW 8,0 F 8,0 KH 7,0 KJ 509 BE 0,5	Rinderbraten mit Rotweinsauce, dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelklöße (1,G,I,J) Milchreis mit Erdbeersoße (G)	Kaiserschmarrn (mit Rosinen), dazu heißes Apfelmus (A,C,G) Milchreis mit Erdbeersoße (G)	Paniertes Schweineschnitzel „Fürsterin Art“ mit Rahmpilzen, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Tomatensalat (2,A,C,G,I) Milchreis mit Erdbeersoße (G)	Hähnchenbrustfilet „Schweizer Art“ , mit Rahm-Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Röstitaler und Karottensalat (2,3,8,F,G,I) Dessert des Tages
Freitag 24.01.	Gebratenes Seefischfilet , natur, mit Dillsoße, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat (2,3,8,D,G,I,J,L) Zitronen-Joghurtcreme (G)	Winter-Eintopf aus Rosenkohl, Möhren, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Petersilie und Kasselerfleisch (2,3,7,G,I) Zitronen-Joghurtcreme (G)	Hähnchenbrust mit Spargelcremesoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln (3,F,G,I,L) Zitronen-Joghurtcreme (G) EW 5,8 F 1,3 KH 6,0 KJ 264 BE 0,5	Spaghetti „Bolognese“ Gabelspaghetti mit fruchtiger Tomaten-Fleischsoße (A,I) Zitronen-Joghurtcreme (G)	Grießflammeri mit heißem Aprikosenkompott (A,G) Zitronen-Joghurtcreme (G)	Gegrillte Schweinehaxe (ohne Knochen) auf mildem Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speckstippe (2,3,I) Zitronen-Joghurtcreme (G)	Hähnchenbrustfilet „Schweizer Art“ , mit Rahm-Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Röstitaler und Karottensalat (2,3,8,F,G,I) Dessert des Tages
Samstag 25.01.	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Specksoße und Kartoffelbrei (1,2,A,C,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 Sahnesoße, dazu Brechbohnen in Schwitze und Kartoffelpüree (1,G,I,J) Cappuccinopudding (G)	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln (3,C,G,I,L) Cappuccinopudding (G)	Gebratenes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu warmer Kartoffelsalat (3,8,C,D,G,I) Cappuccinopudding (G) + 0,70 €	Hähnchenbrustfilet „Schweizer Art“ , mit Rahm-Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Röstitaler und Karottensalat (2,3,8,F,G,I) Dessert des Tages
Sonntag 26.01.	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Champignons und Spargel, dazu Reis (G) Joghurt „Kirsche“ (X)	Leckeres Pilzragout in Rahmsoße mit Kräutern und etwas Speck, dazu Serviettenknödel (1,2,3,A,C,G,I) Joghurt „Kirsche“ (X)	Spießbraten vom Schwein in Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Salzkartoffeln (1,3,G,I,J,L) Fruchtjoghurt (X) EW 9,1 F 3,8 KH 6,0 KJ 387 BE 0,5	Gebratene Geflügelteile mit Apfel-Zwiebelsoße, dazu Kräuterpüree (1,G,I,J) Joghurt „Kirsche“ (X)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Erdbeerkompott (G) Joghurt „Kirsche“ (X)	Gebratene Gänsebrust mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße (1,A,G) Joghurt „Kirsche“ (X) + 0,90 €	Hähnchenbrustfilet „Schweizer Art“ , mit Rahm-Champignons und Käse überbacken, dazu Kartoffel-Röstitaler und Karottensalat (2,3,8,F,G,I) 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.