

	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 16.12.	Rahmgulasch „Jäger Art“ (vom Schwein) mit Waldpilzen, dazu Möhren gemüse und Salzkartoffeln (1,3,G,J,L)	Gefüllte Rinderroulade „bürgerlich“ (mit Hackfüllung) in typischer Soße, dazu Rotkohl und Kartoffelbrei (1,8,G,J,J)	Frikadelle mit Sahnesoße, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln (1,3,A,C,G,J,L)	Geflügelfrikassée mit Erbsen und Möhren in weißer Soße, dazu Reis (G,J)	Steckrübeneintopf mit Möhrenscheiben, Kartoffelwürfeln und Petersilie (G,J)	„Holzfällersteak“ vom Schweinenacken mit Schmorzwiebeln, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Krautsalat (1,2,G,J,L)	„Christmas Turkey“ - Truthahnbraten mit Preiselbeersoße, dazu Rosenkohl und gebackene Kartoffelpalten (1,A,G,J,J)
	Zitronenmousse (X)	Zitronenmousse (X)	Bananencreme (X) EW 5,6   F 4,8   KH 7,3   KJ 326   BE 0,6	Zitronenmousse (X)	Zitronenmousse (X)	Zitronenmousse (X)	Dessert des Tages
Dienstag 17.12.	3 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (2,3,7,G,J)	Bunter Gemüseintopf mit viel Gemüse, Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischeinlage (G,J)	Ungarisches Gulasch (vom Rind) mit Paprika und Zwiebeln, dazu Fingermöhrenchen und Salzkartoffeln (1,3,G,J,J,L)	Gebratene Fischstäbchen, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüse und Kräutern) (A,D,G)	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinen-Füllung, Butter, Zimt und Zucker (1,A,C,G)	„Grünkohlplatte“ - Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,7,A,J,J,L)	„Christmas Turkey“ - Truthahnbraten mit Preiselbeersoße, dazu Rosenkohl und gebackene Kartoffelpalten (1,A,G,J,J)
	Fruchtcocktail	Fruchtcocktail	Fruchtcocktail EW 5,6   F 3,3   KH 6,1   KJ 295   BE 0,5	Fruchtcocktail	Fruchtcocktail	Fruchtcocktail	Dessert des Tages
Mittwoch 18.12.	Grüner Bohneneintopf mit 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,J)	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree (A,C,G,J)	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Bratensoße, dazu Kartoffelpüree (1,A,C,G,J,J)	Bremer Knipp, dazu Salzkartoffeln und Apfelmus (kalt) (3,A,L)	Gefüllte Paprikaschote (mit Gemüse-Getreidefüllung) auf fruchtiger Tomatensoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree (A,C,F,G,J,J)	Gebratenes Schollenfilet, natur mit Kräuterbutter und Champignons, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat (3,D,G,J,J,L)	„Christmas Turkey“ - Truthahnbraten mit Preiselbeersoße, dazu Rosenkohl und gebackene Kartoffelpalten (1,A,G,J,J)
	Kirschcreme (G)	Kirschcreme (G)	Kirschcreme (G) EW 2,5   F 3,5   KH 6,3   KJ 275   BE 0,5	Kirschcreme (G)	Kirschcreme (G)	Kirschcreme (G) + 0,70€	Dessert des Tages
Donnerstag 19.12.	3 Königsberger Klopse in Kapersoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat (3,8,A,C,G,J,J,L)	Leckeres „Fisch-Curry“ mit Möhren und Erbsen, abgeschmeckt mit Curry und Kokosmilch, dazu Reis (D,G,J)	Kasselerbraten mit Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln (1,2,3,7,6,J,J,L)	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 1 Wiener Würstchen (2,3,7,G,J)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißen Sauerkirschen (ohne Steine) (G)	2 kleine panierete Schweineschnitzel „Wiener Art“ mit Bratensoße, dazu gebackene Kartoffelpalten und gemischter Salat (1,A,G,J,J)	„Christmas Turkey“ - Truthahnbraten mit Preiselbeersoße, dazu Rosenkohl und gebackene Kartoffelpalten (1,A,G,J,J)
	Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Vanillepudding mit Schokoladensoße (G) EW 4,9   F 4,2   KH 7,8   KJ 381   BE 0,6	Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Dessert des Tages
Freitag 20.12.	Gebratenes Seelachsfilet, natur, mit Champignonsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat (3,D,G,J,J,L)	2 Spiegeleier auf Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln (G,J,I)	Nudeleintopf mit viel Gemüse und Huhnfileisch (A,G,J)	Kleine Frikadelle auf Schmorgerken, dazu Petersilienkartoffeln (3,7,A,C,G,J,L)	2 Hefeklöße dazu heißes Pflaumenkompott (ohne Steine) (A,C,G)	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree (1,G,J,J)	„Christmas Turkey“ - Truthahnbraten mit Preiselbeersoße, dazu Rosenkohl und gebackene Kartoffelpalten (1,A,G,J,J)
	Mandelpudding mit Kirschsoße (G)	Mandelpudding mit Kirschsoße (G) EW 4,6   F 1,6   KH 6,4   KJ 245   BE 0,5	Mandelpudding mit Kirschsoße (G)	Mandelpudding mit Kirschsoße (G)	Mandelpudding mit Kirschsoße (G)	Mandelpudding mit Kirschsoße (G) + 0,90€	Dessert des Tages
Samstag 21.12.	Linseneintopf und 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,J,J)	Lockerer Hackbraten mit Rahmsoße, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln (1,3,A,G,J,J,L)	Feine Kalbsbratwurst mit Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Petersilienkartoffeln (1,3,7,G,J,J,L)	2 Eierpfannkuchen mit heißem Heidelbeerkompott (A,C,G)	Gabelspaghetti „Bologneser Art“ mit Gemüse-Bolognese und Parmesankäse (A,G,J)	Gebratenes Schollenfilet, natur, mit Shrimps und Kräuterbutter, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat (1,2,3,8,B,D,G,J)	„Christmas Turkey“ - Truthahnbraten mit Preiselbeersoße, dazu Rosenkohl und gebackene Kartoffelpalten (1,A,G,J,J)
	Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Erdbeer-Rhabarber-Creme (G) EW 4,0   F 6,6   KH 8,2   KJ 459   BE 0,6	Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Erdbeer-Rhabarber-Creme (G) + 0,70€	Dessert des Tages
Sonntag 22.12.	Gebratene Hähnchenbrust mit Geflügelsoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln (1,3,F,G,L)	Bratwurstschnecke auf mildem Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln (2,3,G,J)	Putenkeulenbraten mit Geflügelsoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,G,J,L)	Wildgulasch in Wacholdersoße mit Pilzen, dazu Butter-Spätzle (1,A,C,G,J)	3 Eierpfannkuchen mit heißem Fruchtkompott (aus Kirschen, Heidelbeeren und Erdbeeren) (A,C,G)	Schweinefiletbraten in Sauerrahmsoße mit Champignons, dazu Kartoffel-Rösti und Tomatensalat (1,G,J,J)	„Christmas Turkey“ - Truthahnbraten mit Preiselbeersoße, dazu Rosenkohl und gebackene Kartoffelpalten (1,A,G,J,J)
	Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Schokoladenpudding mit Sahne (X) EW 6,0   F 7,0   KH 6,6   KJ 484   BE 0,6	Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Schokoladenpudding mit Sahne (X) + 0,70€	Dessert des Tages

**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 Menüdiensste 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!

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.



Hauptgeschäftsstelle Varel  
Zum Jadebusen 12,  
26133 Varel-Langendamm

**PARITÄT**  
Geschäftsstelle Jever  
Mühlenstraße 20, 26441 Jever

Änderungen vorbehalten.



	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch & Süß	Feinschmecker Menü	Internationales Wochengericht
	<b>8,55 €</b>	<b>8,55 €</b>	<b>8,55 €</b>	<b>8,10 €</b>	<b>8,10 €</b>	<b>9,45 €</b>	<b>8,70 €</b>
<b>Montag</b> 23.12.	„Falscher Hase“ - Hackbraten mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,A,G,I,J,L)  Joghurt „Mango“ (X)	Schweinegeschnetzeltes „Zürcher Art“ mit Champignons, dazu Spiralnudeln (A,G,I)  Joghurt „Mango“ (X)	Kräftiges Rindergulasch, dazu Kartoffelpüree und Bohnensalat (1,G,I,J)  Fruchtjoghurt (X) EW 3,7   F 3,7   KH 6,5   KJ 309   BE 0,5	„Jägerpfanne“ mit Hackfleisch, und Pilzen, dazu Kartoffelbrei (1,G,I)  Joghurt „Mango“ (X)	Milchreis mit Zimt und Zucker, dazu heißes Backobst (2,3,G,L)  Joghurt „Mango“ (X)	Pfifferlinge mit etwas Speck, Zwiebeln und Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelett und Kartoffel-Rösti (1,2,C,G,I,J)  Joghurt „Mango“ (X) + 0,70€  Dessert des Tages	„Losoś wędzony“ Räucherlachs mit Dill-Sahnemeerrettich, dazu 4 Kartoffelpuffer (3,5,C,D,G,L)  Dessert des Tages
<b>Dienstag</b> 24.12.	Grünkohl mit Kochwurst und Pinkel, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,A,I,J,L)  Schokoladen-Weihnachtsmann (X)	Hähnchenpfanne „chinesisch“ mit Huhnfilet und pikantem Chinagemüse, dazu Curryreis (3,F,G,I)  Schokoladen-Weihnachtsmann (X)	3 Königsberger Klopse mit Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat (3,8,A,C,G,I,J,L)  Schokoladen-Weihnachtsmann (X) EW 4,8   F 3,5   KH 7,7   KJ 382   BE 0,6	„Currywurst“ frische grobe Bratwurst mit Ketchup-Soße, dazu warmer Kartoffelsalat (3,4,7,8,G,I,J,L)  Schokoladen- Weihnachtsmann (X)	Kräftiger Linseneintopf (G,I,J)  Schokoladen- Weihnachtsmann (X)	3 „Matjesfilets“ mit Zwiebelringen, dazu Bohnen- bündchen und Schwenkartoffeln mit Petersilie (2,3,D,G,L)  Schokoladen-Weihnachtsmann (X) + 0,70€  Dessert des Tages	„Losoś wędzony“ Räucherlachs mit Dill-Sahnemeerrettich, dazu 4 Kartoffelpuffer (3,5,C,D,G,L)  Dessert des Tages
<b>Mittwoch</b> 25.12.	Entenbraten mit Geflügelsoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße (1,G)  Marzipanpudding (G)	2 kleine Frikadellen mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,A,C,G,I,J,L)  Marzipanpudding (G)	Gebratenes Seelachsfilet in Senfsoße, dazu Petersilienkartof- feln und Möhrensalat (2,3,8,D,G,I,J,L)  Marzipanpudding (G) EW 6,7   F 3,1   KH 8,0   KJ 370   BE 0,6	2 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Rahmwirsing, dazu Kartoffelpüree (7,G,I)  Marzipanpudding (G)	3 Eierpflankuchen, dazu heiße Schokoladensoße mit Birnenstückchen (A,C,G)  Marzipanpudding (G)	Wildschweinbraten in Sauerrahmsoße mit Waldpilzen, dazu Butterspätzle und Apfelmus mit Preiselbeeren (kalt) (1,A,C,G,I,J)  Marzipanpudding (G) + 0,90€  Dessert des Tages	„Losoś wędzony“ Räucherlachs mit Dill-Sahnemeerrettich, dazu 4 Kartoffelpuffer (3,5,C,D,G,L)  Dessert des Tages
<b>Donnerstag</b> 26.12.	Kasseler mit Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Stampfkartoffeln (1,2,3,7,6,I,J)	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Spargel und Champignons, dazu Petersilienkartoffeln (3,G,L)  Vanillepudding mit Sahne (X)	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Rotweinsoße, dazu Kohlrabige- müse und Salzkartoffeln (1,3,F,G,I,J,L)  Vanillepudding mit Sahne (X) EW 5,8   F 2,0   KH 6,0   KJ 258   BE 0,5	Kleines paniertes Hähnchenschnitzel auf Geflügelsoße, dazu buntes Sommergemüse und Salzkartoffeln (1,3,A,G,L)  Vanillepudding mit Sahne (X)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Pflaumenkompost (G)  Vanillepudding mit Sahne (X)	Gebratene Gänsebrust in Orangensoße, mit Mandarinen- spalten, dazu Rotkohl und Kartoffel- klöße (1,A,G)  Vanillepudding mit Sahne (X) + 0,90€  Dessert des Tages	„Losoś wędzony“ Räucherlachs mit Dill-Sahnemeerrettich, dazu 4 Kartoffelpuffer (3,5,C,D,G,L)  Dessert des Tages
<b>Freitag</b> 27.12.	Geschmorte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) in Bratensoße, dazu Salzkartoffeln (1,3,A,C,G,I,J,L)  Apfelmus	Spitzkohl-Eintopf mit Erbsen, Blumenkohl, Möhren, Kartoffeln, Petersilie und Fleisch- bällchen (C,G,I)  Apfelmus	Saftiger Schweinebraten mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln (1,3,G,I,J,L)  Apfelmus EW 8,5   F 3,8   KH 7,8   KJ 414   BE 0,7	Rindergulasch mit Champignons, dazu Eiernudeln (1,A,C,G,I,J)  Apfelmus	Kräuter-Rührei dazu Fingermöhren mit Butter und Petersilie und Bratkartoffeln (C,G,I)  Apfelmus	1/2 Grill-Hähnchen mit warmem Speck-Kartoffelsalat (2,8)  Apfelmus	„Losoś wędzony“ Räucherlachs mit Dill-Sahnemeerrettich, dazu 4 Kartoffelpuffer (3,5,C,D,G,L)  Dessert des Tages
<b>Samstag</b> 28.12.	Bratwurst „Thüringer Art“ mit Bratensoße, dazu Kohlrabi- gemüse und Kartoffelpüree (1,7,G,I,J)	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln (3,C,G,I,L)	Grüner Bohneneintopf mit Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischscheinlage (G,I)  Spekulatiuspudding (G) EW 3,7   F 1,9   KH 5,0   KJ 202   BE 0,4	Hähnchenfleisch in Currysoße mit Fruchteinlage, dazu bunter Gemüsereis (G)	3 Eierpflankuchen mit heißem Fruchtkompott (Pfirsich, Ananas und Mandarinenspalten) (A,C,G)	Gebratenes Forellenfilet mit Zitronen-Kräutersoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat (3,D,G,I,J,L)  Spekulatiuspudding (G) + 0,70€  Dessert des Tages	„Losoś wędzony“ Räucherlachs mit Dill-Sahnemeerrettich, dazu 4 Kartoffelpuffer (3,5,C,D,G,L)  Dessert des Tages
<b>Sonntag</b> 29.12.	Sauerbraten „Rheinische Art“ vom Schwein in typischer Soße mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße (1,G,I,J)  Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X)	Huhneintopf „Royal“ mit Eierstich, Gemüse, Huhnfilet und Reis (C,G,I)	Kalbsgeschnetzeltes in Sahnesoße mit Champignons, dazu Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln (3,G,I,L)  Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X) EW 4,3   F 2,2   KH 7,0   KJ 280   BE 0,5	2 Kochklöße auf Blumenkohl in weißer Soße, dazu Kräuterpüree (A,C,G,I,J)  Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X)	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus (kalt) (C)  Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X)	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Grünkohl und Kartoffelklöße (1,2,3,A,G,I,J)  Joghurt „Pflaume-Zimt“ (X) + 0,90€  Dessert des Tages	„Losoś wędzony“ Räucherlachs mit Dill-Sahnemeerrettich, dazu 4 Kartoffelpuffer (3,5,C,D,G,L)  Dessert des Tages

## 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/Menu ohne Salat, Dessert



Friesland-TK

Bitte ausfüllen:

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon



50 JAHRE

ESSEN  
AUF RÄDERN

DER PARITÄTISCHE