

	Tagesmenü € 9,40	Schonkost € 9,40	Diabetiker € 9,40	Kleines Menü € 9,00	Vegetarisch und Süß € 9,00	Feinschmecker-Menü € 10,30	Internationales Wochengericht € 9,55
<b>Montag 18.9.</b>	Spießbraten vom Schwein mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 1,3,G,I,J,L Joghurt „Vanille“ x	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse in Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree A,C,G,I Joghurt „Vanille“ x	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung) mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Petersilienkartoffeln 3,G,I,L Joghurt „Vanille“ 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 „Vanille“ x	Süßer Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Aprikosenkompott G Joghurt „Vanille“ x	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Käse-Kräutersoße, dazu Blattspinat und Tomaten-Nudeln A,F,G,I Joghurt „Vanille“ x	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Dienstag 19.9.</b>	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	Grüner Bohneneintopf mit Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischseinlage G,I Fruchtcocktail EW 3,7   F 1,9   KH 5,0   KJ 202   BE 0,4	2 Eierpfannkuchen mit heißen Früchten (Pfirsich, Ananas, Mandarinen) A,C,G Fruchtcocktail	Bunte Kartoffelpfanne Kartoffelwürfel, Möhren und Blattspinat in Rahm, mit Käse überbacken G,I Fruchtcocktail	Gebratenes, paniertes Schollenfilet mit Dijon-Senf-Füllung, dazu warmer Kartoffelsalat und Karottensalat 2,3,8,A,D,G,I,J Fruchtcocktail + € 0,70	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Mittwoch 20.9.</b>	Bunter Gemüseeintopf mit viel Gemüse, Kräutern, Kartoffelwürfeln 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“ m. Pilzs. dazu Rahm-Rosenk. u. Petersilienkart. 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 Apfelmus (kalt) 3,A,C Vanillepudding mit Schokoladensoße G	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Kartoffel-Selleriepüree und Rotkrautsalat 1,G,I Vanillepudding mit Schokoladensoße G + € 0,90	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Donnerstag 21.9.</b>	Lockerer Hackbraten mit Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelbrei 1,A,G,I,J Kirschcreme G	Gedünstetes Seelachsfilet mit Buttersoße, dazu Petersilienkartoffeln und Bohnensalat 3,D,G,I,L 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	Paniertes Schweineschnitzel „Fürsterin Art“ mit Rahmpilzen, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Tomatensalat 2,3,A,C,G,I Kirschcreme G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Freitag 22.9.</b>	2 „Matjesfilets“ auf Hausfrauen Art in Apfel-Zwiebel-Sahnesoße, dazu Brechbohnen in Schwitze und Salzkartoffeln 2,3,4,C,D,G,I,J,L Schoko-Mint-Pudding G	Nudeleintopf mit Tomaten, Möhren, Porree, Kräutern und Fleischbällchen A,C,G,I 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 1,A,C,G,I,J Schoko-Mint-Pudding G	Kräftiger Linseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln G,I,J Schoko-Mint-Pudding G	½ Grill-Hähnchen, dazu saftiger Tomaten-Paprika-Reis und Krautsalat 3,8 Schoko-Mint-Pudding G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Samstag 23.9.</b>	Huhneintopf mit Spargel, Erbsen, Reis und Huhnfleisch G,I Milchreis mit Erdbeersoße G	Bayrischer Leberkäse mit Tomaten, Möhren, dazu Speck-Kartoffelpüree 1,2,3,7,G,I,J Milchreis mit Erdbeersoße G	Gekochter Tafelspitz (vom Rind), m. milder Meerrettichs., dazu Möhrengem. u. Petersilienkart. 3,5,G,I,L Milchreis m. 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 Bohnensalat A,C,G,I Milchreis mit Erdbeersoße G	Gebratenes Forellenfilet mit Zitronen-Kräutersoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat 3,D,G,I,L Milchreis mit Erdbeersoße G + € 0,70	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Sonntag 24.9.</b>	Kasselerbraten mit Burgundersoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,2,3,7,G,I,J,L Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Gebratene Geflügelleber mit Apfeloße, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüseeinlage und Kräutern) 1,G,I,J Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,8,A,C,G,I,J,L Joghurt „Kirsch-Banane“ 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 Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Eierpfannkuchen mit Blaubeerfüllung, dazu heiße Vanillesoße 1,A,C,G Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Schweinefiletbraten in Sauerrahmsoße mit Champignons, dazu feines Erbsengemüse und Kartoffel-Röstitaler 1,G,I,J Joghurt „Kirsch-Banane“ x + € 0,70	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G 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



Varel, WHV: 04451 9146-0, Petra.Kirchhoff@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 €
- 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!

39.

	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
<b>Montag</b> 25.9.	Rahmgulasch „Jäger Art“ (vom Schwein) mit Waldpilzen, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln 1,3,G,I,J,L Zitronenmousse x	Gebatene 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 und Zwiebeln gefüllt) in typ. Soße, dazu Leipziger Allerlei und Salzkart. 1,2,3,8,G,I,J,L Zitronenmousse X + € 0,90	„Thanksgiving-Turkey“ Truthahnbraten mit Preiselbeer- soße, dazu glasierte Finger- möhrchen (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree 1,G,I,J
<b>Dienstag</b> 26.9.	Gebatene Frikadelle mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree 1,A,C,G,I,J Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Feine Bratwurst in Rahmsauce, dazu Blumen- kohlröschen in weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,7,G,I,J,L Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Rindergulasch „Stroganoff“ in Sauerrahmsauce mit Cham- pignons, 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	Gabelspaghetti mit bunter Käsesauce (mit Erbsen, Möhren und Petersilie), dazu Karottensalat 2,3,8,A,G,I Erdbeer-Rhabarber-Grütze	Gebr. Schweinenackensteak „Hawaii“ (mit Ananasscheibe und Käse überbacken) auf Currysoße, dazu Erbsen-Reis G,I Erdbeer-Rhabarber-Grütze	„Thanksgiving-Turkey“ Truthahnbraten mit Preiselbeer- soße, dazu glasierte Finger- möhrchen (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree 1,G,I,J
<b>Mittwoch</b> 27.9.	Grüner Erbseneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,I,J Karamellpudding mit Sahnesauce G	Gyros - Geschnetzeltes (vom Schwein) mit Zwie- belringen, dazu gebackene Kartoffelspalten und Tsatsiki A,G Karamellpudding mit Sahnesauce G	„Falscher Hase“ Hackbraten mit Sahnesauce, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Karamellpudd. mit Sahnes. 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 Sahnesauce G	Kaiserschmarrn (mit Rosinen), dazu heißes Apfelmus A,C,G Karamellpudding mit Sahnesauce G	Gebrat. Rotbarschfilet, natur mit Remouladensauce, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln 2,3,8,C,D,G,J Karamellpudding mit Sahnesauce G + € 0,70	„Thanksgiving-Turkey“ Truthahnbraten mit Preiselbeer- soße, dazu glasierte Finger- möhrchen (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree 1,G,I,J
<b>Donnerstag</b> 28.9.	Gebatene Hähnchenkeule auf buntem Frühlingsgemüse, mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree G,I Grießbrei mit Kirschoße A,G	Gefüllte Paprikaschote (mit Hackfleischfüllung) in fruchtiger Tomatensoße, dazu weichgekochter Reis G,I Grießbrei mit Kirschoße A,G	Bratwurst „Thüringer Art“ mit dkl. Senfs., dazu Rotkohl und Salzkart. 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	2 Kochkloppe mit Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,5,8,A,C,G,I,J,L Grießbrei mit Kirschoße A,G	3 Eierpfannkuchen, dazu heiße Schokoladensauce mit Birnenstücken A,C,G Grießbrei mit Kirschoße A,G	Pfifferlinge mit etwas Speck, Zwiebeln und Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelett und Kartoffel-Röstitaler 1,2,3,C,G,I,J Grießbrei mit Kirschoße A,G + € 0,70	„Thanksgiving-Turkey“ Truthahnbraten mit Preiselbeer- soße, dazu glasierte Finger- möhrchen (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree 1,G,I,J
<b>Freitag</b> 29.9.	Gebratenes Seefischfilet, natur, mit Dillsoße, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat 2,3,8,D,G,I,L Cappuccinopudding G	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Cappuccinopudding G	Hähnchenbrust mit Spargelcremesauce, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkart. n 3,F,G,I,L Cappuccinopudding G EW 5,8   F 1,3   KH 6,0   KJ 264   BE 0,5	Spaghetti „Bolognese“ Gabelspaghetti mit fruchtiger Tomaten-Fleischsoße A,G,I Cappuccinopudding G	„Pusztapfanne“ – vegetarisches Geschnetzeltes in Tomatensoße mit Paprika und Mais, dazu Kürbis-Kartoffelpüree A,C,G,I Cappuccinopudding G	Gegrillte Schweinehaxe (ohne Knochen) auf mildem Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speck- stippe 2,3,I Cappuccinopudding G	„Thanksgiving-Turkey“ Truthahnbraten mit Preiselbeer- soße, dazu glasierte Finger- möhrchen (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree 1,G,I,J
<b>Samstag</b> 30.9.	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Specksoße und Kartoffelbrei 1,2,3,G,I,J Joghurtcreme mit Früchten G	Kräftiges Gulasch (vom Schwein), dazu Rotkohl und Eiernudeln 1,A,C,G,I,J Joghurtcreme mit Früchten G	Möhreneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Joghurtcreme mit Früchten G EW 2,1   F 3,2   KH 7,0   KJ 261   BE 0,5	Putenrollbraten in Sahnesauce, dazu Brechbohnen in Schwitz und Kartoffelpüree 1,G,I,J Joghurtcreme mit Früchten G	2 Spiegeleier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 3,C,G,I,L Joghurtcreme mit Früchten G	Schollenfilet, natur gebrat. mit Shrimps und Kräuterbutter, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat 1,2,3,8,B,D,G,J Joghurtcreme mit Früchten G + € 0,70	„Thanksgiving-Turkey“ Truthahnbraten mit Preiselbeer- soße, dazu glasierte Finger- möhrchen (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree 1,G,I,J
<b>Sonntag</b> 1.10. Erntedank	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Cham- pignons und Spargel, dazu Reis G,I 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 Blu- menkohl in weißer Soße und Salzkartoffeln 1,3,G,I,J,L Erdbeerpudding m. Sahne X EW 9,1   F 3,8   KH 6,0   KJ 387   BE 0,5	Gebatene 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	Rhein. Sauerbraten vom Rind in typischer Soße (mit Rosi- nen), dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelklöße 1,A,G,I,J Erdbeerpudding mit Sahne X + € 0,70	„Thanksgiving-Turkey“ Truthahnbraten mit Preiselbeer- soße, dazu glasierte Finger- möhrchen (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree 1,G,I,J



**Menükarte**  
18.9.2023 – 1.10.2023  
KW 38/39

50 JAHRE  
**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 = 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.