

4.

	Tagesmenü M1 € 10,40	Diabetiker M2 € 10,40	Schonkost M3 € 10,40	Feinschmecker M4 € 11,30	Vegetarisch M5 € 10,00	Süßspeise M8 € 10,00	Spezielles und Regionales M10 € 10,55
Montag 19.1.	Hähnchenfilet in feiner Sahnesauce, dazu Nudeln und Brokkoli	Kräuterbratwurst in leckerer Sauce mit Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln	„Nasi Goreng“ Reis mit chinesischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch	Schweineroulade „Hausfrauen Art“ mit Gurkensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln + 0,70 €	Gefüllte Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensauce und feinem Butterreis	Milchreis mit heißen Kirschen	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree + 1,75 €
Dienstag 20.1.	„Falscher Hase“ (Hackbraten) in delikater Sauce mit Rosenkohl und Kartoffelpüree	Hähnchenkeule in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln	Gebackener Fleischkäse in pikanter Sauce mit feinem Mischgemüse dazu Salzkartoffeln	Zartes Geflügelfilet „Alfredo“ in Käsecremesauce dazu Gemüsespaghetti	Bunte Kartoffelpfanne mit Blattspinat und feinem Käse überbacken	Quarkstrudel mit Vanillesauce	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree + 1,75 €
Mittwoch 21.1.	Heisse Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree	Geflügelfrikadelle in feiner Sauce mit zartem Kaisergemüse und Reis	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree	Herzhafter Spießbraten auf Zwiebelgemüse dazu Paprikakartoffeln und Gurken-Radieschen- Salat	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis	Griesflammeri „Baden Baden“ mit Fruchtsoße	Grünkohl mit Kochwurst und Pinkel, dazu Salzkartoffeln + 0,75 €
Donnerstag 22.1.	Schwedische Hackfleischbällchen („Köttbullar“) in brauner Sauce mit Mischgemüse und Nudeln	Gebackener Seelachs mit fruchtiger Tomatensauce und Frühlingspüree	Original Hähnchen- Döner-Teller mit Reis, Sauce und Krautsalat	Rinderschmorbraten mit Sauce dazu Pariser Karotten und Knödel + 0,70 €	Brokkoliröschen mit gerösteten Mandeln in Sauce Holländische Art und Petersilienkartoffeln	Eierpfannkuchen mit Rosinen und Apfelfüllung dazu Vanillesauce	Grünkohl mit Kochwurst und Pinkel, dazu Salzkartoffeln + 0,75 €
Freitag 23.1.	Gemischte Vollkornspirelli (Spiralnudeln) „Bolognese“ vom Rind und Geflügel dazu Gurkensalat	Schweine- rückenbraten in brauner Sauce mit Leipziger Allerlei und Spätzle	Buntes Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	Seelachsfilet gedünstet mit Kräuterbuttersauce, dazu Zucchini-gemüse und Salzkartoffeln + 0,70 €	Leckeres Paprikagemüse mit Risotto (Reis)	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten	Paniertes Hähnchen- schnittzel „Jäger Art“ auf Rahm-Champignons, dazu Drillinge und Gurkensalat + 1,25 €
Samstag 24.1.	Pikantes Gulasch vom Schwein mit Mischgemüse und Kartoffeln	Kräftiger Hühner- suppeneintopf mit Suppengemüse (Rüben, Sellerie, Blumenkohl) und Kartoffeln	Spaghetti in Curryrahm und buntem Gemüse	Zarter Schweine- rückenbraten in Rahmsauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln		Milchreis mit Zimtpflaumenkompott	Paniertes Hähnchen- schnittzel „Jäger Art“ auf Rahm-Champignons, dazu Drillinge und Gurkensalat + 1,25 €
Sonntag 25.1.	Wiener Sahneleber mit Champignons, zartem Erbsengemüse und Butterpüree	Rinderhacksteak mit Blumenkohl und Salzkartoffeln	Tortellini „Vegetarische Art“ in fruchtiger Tomatensauce	Lachsfilet an Berner Sauce mit Blattspinat, dazu Langkornreis + 0,70 €		Germknödel mit Vanillesauce	Gefüllte Rinderroulade „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke, u. Zwiebeln gefüllt) in typ. Soße, dazu Leipziger Allerlei u. Salzkar. + 2,75 €

Änderungen vorbehalten.

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
Geschäftsstelle Jever -WHV
Mühlenstraße 20, 26441 Jever

Bestellungen Montag – Freitag
8.00 – 12.00 Uhr

Varel, Friesische Wehde: 04451 9146-24,
Petra.Kirchhoff@paritaetischer.de

Jever: 04461 9302-0,
Michael.Rumpf@paritaetischer.de

Wilhelmshaven: 04421 7716-30,
Jennifer.Schindler-Blenski@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 Essensquali-
tät, 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!

5.	Tagesmenü M1 € 10,40	Diabetiker M2 € 10,40	Schonkost M3 € 10,40	Feinschmecker M4 € 11,30	Vegetarisch M5 € 10,00	Süßspeise M8 € 10,00	Spezielles und Regionales M10 € 10,55
Montag 26.1.	Hamburger Rinderfrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Spätzle	Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	Deftige Kohlroulade in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln	Gebratenes Hähncheninnenfilet in feiner Sauce mit Nudeln und Romanescogemüse	Schweizer Kartoffelrösti mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakäsesauce	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott	Gefüllte Rinderroulade „Hausfrauen Art“ (mit Speck, Gurke, u. Zwiebeln gefüllt) in typ. Soße, dazu Leipziger Allerlei u. Salzkar. + 2,75 €
Dienstag 27.1.	Linseneintopf mit Geflügel-Wiener-Würstchen	Bunte Gemüseplatte mit holländischer Sauce und Tricolore Spirelli	Geflügelkräuterbällchen in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis	Rheinischer Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfelmus + 0,70 €	Gemüsebratwurst in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	„Grünkohlplatte“ - Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + 1,95 €
Mittwoch 28.1.	Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch dazu Gemüse und würzige Tomatensauce	Frikadelle auf Wirsinggemüse dazu Salzkartoffeln	Seelachsfilet natur in feiner Kerbelsauce mit ZucchiniGemüse und Reis	Jägerschnitzel in Rahm dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat	Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	„Grünkohlplatte“ - Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + 1,95 €
Donnerstag 29.1.	Frische Kartoffelpuffer mit leckerem Apfelmus	„Gutsherrentopf“ kräftiger Gemüsetopf mit Geflügelwürstwürfel	Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	Rindersaftgulasch mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödeln	Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	Süße Milchnudeln mit heißen Kirschen	Champignons, mit Speck, Zwiebeln u. Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelette u. Kartoffel-Röstitaler u. Gurkensalat + 1,25 €
Freitag 30.1.	Geflügel-Currywurst mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat	Fleischbällchen in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree	Chinesische Nudelpfanne mit zartem Hähnchenfleisch	Backfischfilet vom Seelachs in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln + 0,70 €	Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Champignons, mit Speck, Zwiebeln u. Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelette u. Kartoffel-Röstitaler u. Gurkensalat + 1,25 €
Samstag 31.1.	Bunter Gemüseeintopf der Saison mit Geflügelwürstwürfeln	Feine Bratwurst in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhregemüse dazu Kartoffeln	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce dazu Gemüsereis	Hähnchensteaks in Estragonsauce mit Romanescogemüse und Fusilli		Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	Schollenfilet, paniert mit Kräuterbutter und Champignons, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat + 2,75 €
Sonntag 1.2. 2. Advent	Geflügel Cordon Bleu in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	Elsässer Schweinebraten mit Brokkoli und Salzkartoffeln	Gemüse-Ragout mit Möhren, Paprika und Bohnen in Curry-Kokos-Sauce, dazu Basmatireis	Schweinefilet in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle		Quarkkeulchen mit Rosinen in Vanillesauce	Schollenfilet, paniert mit Kräuterbutter und Champignons, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat + 2,75 €

Menükarte

19.1.2026 – 1.2.2026

KW 4/5

6 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 Sulfit, 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.