

**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**

<b>Montag 19.1.</b>	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 €
<b>Dienstag 20.1.</b>	„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 €
<b>Mittwoch 21.1.</b>	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 €
<b>Donnerstag 22.1.</b>	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 €
<b>Freitag 23.1.</b>	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 Zucchinigemüse und Salzkartoffeln + 0,70 €	Leckeres Paprikagemüse mit Risotto (Reis)	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten	Paniertes Hähnchen- schnitzel „Jäger Art“ auf Rahm-Champignons, dazu Drillinge und Gurkensalat + 1,25 €
<b>Samstag 24.1.</b>	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- schnitzel „Jäger Art“ auf Rahm-Champignons, dazu Drillinge und Gurkensalat + 1,25 €
<b>Sonntag 25.1.</b>	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.

### 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!

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 -W HV  
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**

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  
Kartoffelrosti  
mit zartem Blattspinat  
und Gorgonzolakäsesauce**

**Milchreis  
mit Erdbeer-  
Rhabarberkomott**

**Gefüllte Rinderroulade  
„Hausfrauen Art“  
(mit Speck, Gurke, u. Zwiebeln  
gefüllt) in typ. Soße, dazu  
Leipziger Allerlei u. Salzkart.  
+ 2,75 €**

**Dienstag  
27.1.**

**Linseneintopf  
mit Geflügel-Wiener-  
Würstchen**

**Bunte Gemüseplatte  
mit holländischer Sauce  
und Tricolore Spirelli**

**Geflügelkräuter-  
bällchen  
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 Apfelkomott**

**„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 Geflügelwurstwürfel**

**Hamburger  
Heringsstipp  
in Sahne  
mit Apfel-Gurken-Würfel  
dazu Petersilienkartoffeln**

**Rindersaftgulasch  
mit Apfelsrotkohl  
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 Zimtzucker  
und Apfelkomott**

**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 Geflügelwurstwürfeln**

**Feine Bratwurst  
in Sauce  
mit zartem Erbsen- und  
Möhrengemüse dazu  
Kartoffeln**

**Gemüseschnitzel  
mit Kräutersauce  
dazu Gemüsereis**

**Hähnchensteaks  
in Estragonsauce  
mit Romanescogemüse  
und Fusilli**

**Pfannkuchen  
mit Rosinen und  
Quarkfüllung  
dazu Zimtzucker**

**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 €**

**Zusatstoffe:**

1= mit Farbstoff, 2= mit Konservierungsstoff, 3= mit Antioxidationsmitteln,  
4= mit Geschmacksverstärker, 5= geschweift, 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

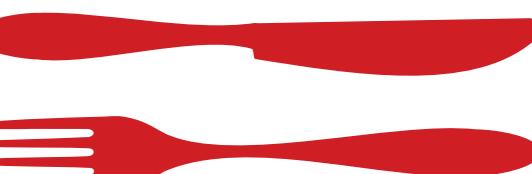
Straße

PLZ/Ort

Telefon

Änderungen vorbehalten.

6 0 J A H R E  
**ESSEN**  
AUF RÄDERN



**DER PARITÄTISCHE**