30.	Tagesmenü M1 € 9,90	Diabetiker M2 € 9,90	Schonkost M3 € 9,90	Für Feinschmecker M4 € 10,80	Vegetarisch M5 € 9,50	Süßspeise M8 € 9,50	Spezielles und Regionales M10 € 10,05
Montag 21.7.	**Gebackener Leberkäse** auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	**Rinderbraten** in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln	**Hähnchenschnitzel, paniert** mit Paprikagemüse und Butterreis	**Schweizer Sahnegeschnetzeltes** mit kleinen Möhren und Spätzle	**Spaghetti „Funghi“** Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl	**Milchreis** mit heißen Kirschen	**Gefüllte Rinderroulade „Hausfrauen Art“** (mit Speck, Gurke, u. Zwiebeln gefüllt) in typ.Soße, dazu Leipziger Allerlei u. Salzkar.+ **€ 2,75**
Dienstag 22.7.	**Delikate Putenpfanne** mit Gemüse und Reis	**Grobe Bratwurst** in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln	**Schweinegulasch** in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spiral-Nudeln („Spirellis“)	**Zartes Hähnchen-brustfilet „Florentiner Art“** auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln	**Mini-Frühlingsrollen** mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis	**Germknödel** mit Vanillesauce	**Gedünstetes Rotbarschfilet, natur** mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln **+ € 2,75**
Mittwoch 23.7.	**Currywurstpfanne** mit frischen Zwiebeln und Paprikakartoffeln	**Geflügel-Hackbraten** in würziger Sauce mit Mischgemüse und Nudeln	**Vollkorn-Spaghetti „Tonno“** Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat	**Rindersauerbraten** in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel **+ € 0,70**	**Rührei** mit Rahmspinat und Kartoffeln	**Griesflammeri „Baden Baden“** mit Fruchtsoße	**Gedünstetes Rotbarschfilet, natur** mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln **+ € 2,75**
Donnerstag 24.7.	**Fischfrikadelle** mit Ratatouille und Kartoffelpüree	**Belgischer Gemüseeintopf** mit Geflügelbockwurst	**Panierte Hähnchen-fleischstücke** („Chicken-Nuggets“) mit Ketchupsoße, Reis und Krautsalat	**Spießbraten** in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln	**Gedünstetes Gemüse** mit Sauce „Holländische Art“ dazu Pasta Tricolore	**Sahnegrießbrei** mit Waldfrüchten	**„Sauerkrautplatte“** mit Kasseler, Bratwürstchen u. Wienerle auf mild. Sauerkraut, dazu Kartoffelpü. mit Speck u. Zwiebeln **+ € 1,75**
Freitag 25.7.	**Kartoffelpuffer (Reibekuchen)** mit leckerem Apfelmus	**Feine Rinderfrikadelle** in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Langkornreis	**Deftige Kohlroulade** in Speck-Zwiebel-Sauce mit Kartoffelpüree	**Matjesfilet** in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Salzkartoffeln	**Vegetarische Tortellini-Nudeln** in fruchtiger Tomatensauce	**Eierpfannkuchen** gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	**„Sauerkrautplatte“** mit Kasseler, Bratwürstchen u. Wienerle auf mild. Sauerkraut, dazu Kartoffelpü. mit Speck u. Zwiebeln **+ € 1,75**
Samstag 26.7.	**Herzhaftes Saftgulasch** vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat	**Holsteiner Kartoffelsuppe** mit Wursteinlage	**Curry-Spinat-Pfanne** mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	**Gedünstetes Seelachsfilet** auf Blattspinat mit Kräutersenfsauce und Reis **+ € 0,70**		**Milchreis** mit roter Grütze	**Gebratene Kalbsleber** mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree **+ € 1,75**
Sonntag 27.7.	**Thüringer Bratwurst** in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln	**Zarte Hähnchenbrust** in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Langkornreis	**Bandnudeln** in leckerer Spinat-Käse-Sauce	**Schweinesteak** in Tomatensauce mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln		**Heißer Apfelstrudel** mit Vanillesauce	**Gebratene Kalbsleber** mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree **+ € 1,75**

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.

PARITÄT

Hauptgeschäftsstelle Varel
Zum Jadebusen 12,
26133 Varel-Langendamm
Geschäftsstelle Jever
Mühlenstraße 20, 26441 Jever
Geschäftsstelle Wilhelmshaven
Banter Weg 7,
26389 Wilhelmshaven

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!

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

Speiseplan_Friesland_KW_30-31_rot.indd 1 13.06.25 13:04

31.	Tagesmenü M1 € 9,90	Diabetiker M2 € 9,90	Schonkost M3 € 9,90	Für Feinschmecker M4 € 10,80	Vegetarisch M5 € 9,50	Süßspeise M8 € 9,50	Spezielles und Regionales M10 € 10,05
Montag 28.7.	**Geschmorte Hähnchenbrust** in Balsamico-Marinade mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	**Magerer Schweinebraten** mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	**Vollkorn-Spaghetti „Carbonara“** Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zucchinisalat	**Paniertes Seelachsfilet** mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis **+ € 0,70**	**Asiatisches Wokgemüse** in pikanter Sauce mit Nudeln	**Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott	**Seemannslabskaus** mit einem Spiegelei und einem Rollmops **+ € 0,75**
Dienstag 29.7.	**Geflügelgulasch** mit Möhrengemüse und Spiralnudeln	**Königsberger Klopse** in Kapernsauce mit Reis und Rote-Beete-Salat	**Nudelauflauf** mit Brokkoli und Hackfleisch	**Schweinerückensteak** in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	**Eieromelette** mit Blattspinat mit Röstzwiebeln und Kartoffelpüree	**Eierpfannkuchen** mit Apfelkompott	**Seemannslabskaus** mit einem Spiegelei und einem Rollmops **+ € 0,75**
Mittwoch 30.7.	**Gebratene Schweineleber** in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	**Geflügelschnitzel** mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln	**Gegrillte Hackfleischröllchen** („Cevapcici“) vom Rind mit würzigem Djuwetschreis und pikantem Krautsala	**Seelachsfilet im Backteig** auf Buttersauce mit Petersilienkartoffeln und Möhrensalat **+ € 0,70**	**Makkaroni-Nudelauflauf** in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	**Feiner Grießbrei** mit roter Grütze	**Gegrillte Schweinehaxe (ohne Knochen)** auf mild. Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speckstippe **+ € 1,95**
Donnerstag 31.7.	**Zarter Schweinebraten** in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelklößen	**Seelachsfilet „Naturell“** mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Kartoffeln	**Berliner Currywurst** mit Reis und Gurkensalat	**Zartes gekochtes Rindfleisch** in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln	**Schmetterlingsnudeln („Farfalle“)** in leckerer Käse-Spinat-Sauce	**Eierpfannkuchen** mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtzucker	**Gegrillte Schweinehaxe (ohne Knochen)** auf mild. Wein-Sauerkraut, dazu Kartoffelklöße mit Speckstippe **+ € 1,95**
Freitag 1.8.	**Szegediner Gulasch** Schweinegulsch mit Sauerkraut und Sauerrahm, dazu Schwenkkartoffeln	**Leberknödel** in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	**Hähnchencurry** mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	**Paniertes Schollenfilet** auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat **+ € 0,70**	**Kartoffeltaschen** gefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zucchinigemüse und Püree	**Milchreis** mit Mandarinen	**Eisbeinfleisch** auf Sauerkraut, dazu Kartoffelbrei mit Röstzwiebeln **+ € 1,95**
Samstag 2.8.	**Grüner Bohneneintopf** mit zartem Schweinefleisch	**Pikantes Geflügelgulasch** mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	**Knödel-Dreierlei** Bunte Knödel in Champignonrahmsauce mit frischen Kräutern	**Rindergeschnetzeltes „Jäger Art“** mit Bohnengemüse und Spätzle		**Quarkkeulchen** mit Rosinen in Vanillesauce	**Eisbeinfleisch** auf Sauerkraut, dazu Kartoffelbrei mit Röstzwiebeln **+ € 1,95**
Sonntag 3.8.	**Hähnchenragout** mit Champignons, Spargel dazu Gemüsereis	**Zarter Schweinelende-Braten** („Lummerbraten“) in Rahmsauce mit Möhrengemüse und Kartoffeln	**Linsen-Bolognese** mit Nudeln	**Geflügelroulade** in feiner Sauce mit Rotkohl und Klößen		**Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott	**Gebratene Entenbrust** „süß-sauer“ mit Ananas und Chinagemüse, dazu weichgekocher Reis **+ € 2,75**

Änderungen vorbehalten.

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

Menükarte

21.7.2025 – 3.8.2025

KW 30/31

60 JAHRE

ESSEN AUF RÄDERN

DER PARITÄTISCHE