

4.

	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 23.1.</b>	3 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree 2,3,7,G,I Mousse au Chocolat x	Gefüllte Rinderroulade „bürgerlich“ (mit Hackfüllung) in typischer Soße, dazu Rotkohl und Kartoffelbrei 1,2,3,8,G,I,J Mousse au Chocolat x	Frikadelle mit Sahnesoße, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 1,3,A,C,G,I,J,L Mousse au Chocolat x EW 5,6   F 4,8   KH 7,3   KJ 326   BE 0,6	Gebratene Fischstäbchen dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüse und Kräutern) A,D,G Mousse au Chocolat x	Buntes Gemüse (Möhren, Erbsen, Kohlrabi) in Käse-Sahnesoße mit Kräutern, dazu saftige Tomaten-Nudeln A,G,I Mousse au Chocolat x	Gebratene Entenbrust „süß-sauer“ mit Ananas und Chinagemüse, dazu weichgekochter Reis 2,3,F,G,I + € 0,90 Mousse au Chocolat x	„Cranberry-Chicken“ Gebratene Hähnchenbrust mit Cranberry-Senfsoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree und Karottensalat 1,2,3,8,F,G,I,J Dessert des Tages
<b>Dienstag 24.1.</b>	Paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, dazu feines Erbsengemüse und Petersilienkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Pflirsichkompott	Bunter Gemüseintopf mit viel Gemüse, Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischinlage G,I Pflirsichkompott	Ungar. Gulasch (vom Rind) mit Paprika und Zwiebeln, dazu Brechbohnen und Salzkartoffeln 1,3,G,I,J,L Pflirsichkompott EW 5,4   F 4,0   KH 5,8   KJ 342   BE 0,5	Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Soße, dazu Reis G,I Pflirsichkompott	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinen-Füllung, Butter, Zimt und Zucker 1,A,C,G Pflirsichkompott	„Grünkohlplatte“ Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Salzkartoffeln 2,3,4,7,A,I,J,L Pflirsichkompott	„Cranberry-Chicken“ Gebratene Hähnchenbrust mit Cranberry-Senfsoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree und Karottensalat 1,2,3,8,F,G,I,J Dessert des Tages
<b>Mittwoch 25.1.</b>	Grüner Bohneneintopf mit 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Mokkapudding mit Vanillesoße G	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree A,C,G,I Mokkapudding mit Vanillesoße G	Gefüllte Kohlroulade (m. Hackfleischfüllung) m. Bratensoße, dazu Kartoffelpüree 1,G,I,J Mokkapudding mit Vanillesoße G EW 2,5   F 3,5   KH 6,3   KJ 275   BE 0,5	„Currywurst“ frische, grobe Bratwurst mit Ketchup-Soße, dazu gebackene Kartoffelspalten 3,4,7,A,G,I,J Mokkapudding mit Vanillesoße G	Vegetar. Geschnetzeltes „Züricher Art“ in Sahnesoße mit Champignons, dazu Kartoffel-Röstitaler A,C,G,I Mokkapudding mit Vanillesoße G	3 „Matjesfilets“ mit Zwiebelringen, dazu Speckbohnen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie 1,2,3,4,D,L + € 0,70 Mokkapudding mit Vanillesoße G	„Cranberry-Chicken“ Gebratene Hähnchenbrust mit Cranberry-Senfsoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree und Karottensalat 1,2,3,8,F,G,I,J Dessert des Tages
<b>Donnerstag 26.1.</b>	3 Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,8,A,C,G,I,J,L Pistazienpudding G,H	Gebratenes Seelachsfilet mit Kräuter-Senfsoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 3,D,G,I,J,L Pistazienpudding G,H	Kasselerbraten mit Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln 1,2,3,7,G,I,J,L Pistazienpudding G,H EW 4,9   F 4,2   KH 7,8   KJ 381   BE 0,6	Holsteiner Kartoffelsuppe mit 1 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Pistazienpudding G,H	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißen Sauerkirschen (ohne Steine) G Pistazienpudding G,H	2 kleine panierte Schweineschnitzel „Wiener Art“ mit Bratensoße, dazu gebackene Kartoffelspalten und gemischter Salat 1,A,G,I,J Pistazienpudding G,H	„Cranberry-Chicken“ Gebratene Hähnchenbrust mit Cranberry-Senfsoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree und Karottensalat 1,2,3,8,F,G,I,J Dessert des Tages
<b>Freitag 27.1.</b>	Gebratenes Seelachsfilet natur, mit Champignonsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat 3,D,G,I,L Mandelpudding mit Kirschsoße G,H	2 Spiegeleier auf Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln C,G,I Mandelpudding mit Kirschsoße G,H	Nudeleintopf mit viel Gemüse und Hühnerfleisch A,G,I Mandelpudding mit Kirschsoße G,H EW 4,6   F 1,6   KH 6,4   KJ 245   BE 0,5	Kleine Frikadelle auf Schmorgurken, dazu Petersilienkartoffeln 3,7,A,C,G,I,L Mandelpudding mit Kirschsoße G,H	2 Hefeklöße dazu heißes Pflaumenkompott (ohne Steine) A,C,G Mandelpudding mit Kirschsoße G,H	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree 1,G,I,J + € 0,90 Mandelpudding mit Kirschsoße G,H	„Cranberry-Chicken“ Gebratene Hähnchenbrust mit Cranberry-Senfsoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree und Karottensalat 1,2,3,8,F,G,I,J Dessert des Tages
<b>Samstag 28.1.</b>	Linseneintopf und 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I,J Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Lockerer Hackbraten mit Rahmsauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Feine Kalbsbratwurst m. Bratens., dazu Rahm-Rosenk. u. Petersilienkart. 1,3,7,G,I,J,L Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G EW 4,0   F 6,6   KH 8,2   KJ 459   BE 0,6	2 Eierpfannkuchen mit heißem Heidelbeerkompott A,C,G Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Gabelspaghetti „Bologneser Art“ mit Gemüse-Bolognese, dazu Gurkensalat A,G,I Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	Gebratenes Forellenfilet mit Meerrettichsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,5,8,D,G,I,L + € 0,70 Schokoladenpudding mit Birnenstückchen G	„Cranberry-Chicken“ Gebratene Hähnchenbrust mit Cranberry-Senfsoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree und Karottensalat 1,2,3,8,F,G,I,J Dessert des Tages
<b>Sonntag 29.1.</b>	Gebratene Hähnchenbrust mit Geflügelsoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln 1,3,F,G,L Vanillepudding m. Sahne x	Bratwurstschnecke auf mildem Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln 2,3,G,I Vanillepudding m. Sahne x	Putenkeulenbraten mit Geflügelsoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,G,I,L Vanillepudding m. Sahne x EW 6,0   F 7,0   KH 6,6   KJ 484   BE 0,6	Wildgulasch in Wacholdersoße mit Pilzen, dazu Butter-Spätzle 1,A,C,G,I,J Vanillepudding m. Sahne x	3 Eierpfannkuchen mit heißem Fruchtkompott (aus Kirschen, Heidelbeeren und Erdbeeren) A,C,G Vanillepudding m. Sahne x	Rheinischer Sauerbraten vom Rind in typ. Soße (mit Rosinen), dazu Rahm-Rosenkohl und Kartoffelklöße 1,A,G,I,J + € 0,70 Vanillepudding mit Sahne x	„Cranberry-Chicken“ Gebratene Hähnchenbrust mit Cranberry-Senfsoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree und Karottensalat 1,2,3,8,F,G,I,J Dessert des Tages

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-Langendam  
Geschäftsstelle Jever  
Mühlenstraße 20, 26441 Jever

**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, WHV: 04451 9146-0, Petra.Kirchhoff@paritaetischer.de  
Jever: 04461 9302-0, Michael.Rumpf@paritaetischer.de

5.

	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 30.1.</b>	Eisbeinflisch auf Sauerkraut, dazu Erbspüree und Kartoffelbrei 2,3,7,G,I,J Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Spargel und Champignons, dazu Petersilienkartoffeln 3,G,I,L Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Kräftiges Rindergulasch dazu Fingermöhrrchen und Kartoffelpüree 1,G,I,J Joghurt „Pfirsich-Melba“ x EW 4,2   F 3,7   KH 7,2   KJ 340   BE 0,6	Bremer Knipp dazu Salzkartoffeln und Apfelmus (kalt) 3,A,L Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Milchreis mit Zimt und Zucker, dazu heißes Backobst 2,3,5,G,L Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	Paniertes Schweineschnitzel „Cordon bleu“ (mit Käse u. Schinken gef.) mit Soße, dazu feines Erbsengem. und geb. Kartoffelsp. 1,2,3,A,G,I,J Joghurt „Pfirsich-Melba“ x	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Dienstag 31.1.</b>	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Kräutern und 2 Wiener Würstchen 2,3,7,G,I Kirschkompott	Hähnchenpfanne „chinesisch“ mit Huhnfleisch und pikantem Chinagemüse, dazu Curryreis 3,F,G,I Kirschkompott	3 Königsberger Klopse mit Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat 3,8,A,C,G,I,J,L Kirschkompott EW 4,8   F 3,5   KH 7,7   KJ 382   BE 0,6	„Jägerpfanne“ mit Hackfleisch, und Pilzen, dazu Kartoffelbrei 1,G,I Kirschkompott	Gefüllte Paprikaschote (mit Gemüse-Getreidefüllung) auf fruchtiger Tomatensoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree A,C,F,G,I,J Kirschkompott	„Sauerkrautplatte“ Kassele, Bratwürstchen und Wienerle auf mildem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree mit Speck und Zwiebeln 2,3,7,G,I Kirschkompott	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Mittwoch 1.2.</b>	Grünkohl mit Kochwurst und PINKEL, dazu Salzkartoffeln 2,3,4,A,I,J,L Quarkcreme mit Schokosplittern G	2 kleine Frikadellen mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,A,C,G,I,J,L Quarkcreme mit Schokosplittern G	Gebrat. Hähnchenbrustfilet m. Rotweins., dazu Schwarzw. in Rahm u. Petersilien. 1,3,F,G,I,J,L Quarkcreme mit Schokosplittern G EW 6,0   F 1,2   KH 7,0   KJ 267   BE 0,6	2 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Rahmwirsing, dazu Kartoffelpüree 7,G,I Quarkcreme mit Schokosplittern G	Kräftiger Eintopf aus Rosenkohl, Möhren, Schwarzwurzeln, Kartoffeln und Petersilie G,I Quarkcreme mit Schokosplittern G	Schollenfilet, nat. gebraten mit Kräuterbutter, Kapern und Zitronenstückchen, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat 2,3,8,D,G,I,L + € 0,70 Quarkcreme mit Schokosplittern G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Donnerstag 2.2.</b>	„Falscher Hase“ Hackbraten mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln 1,3,A,G,I,J,L Erdbeercreme G	„Gulasch-Topf“ (vom Rind) mit Paprika, Zwiebeln, Champignons, Tomaten und Kartoffelwürfeln 1,G,I Erdbeercreme G	Gedünstetes Seelachsfilet in Senfsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Möhrensalat 2,3,8,D,G,I,J,L Erdbeercreme G EW 6,0   F 2,0   KH 6,0   KJ 282   BE 0,5	Kleines paniertes Hähnchenschnitzel auf Geflügelsoße, dazu buntes Sommergemüse und Salzkartoffeln 1,3,A,G,L Erdbeercreme G	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Pflaumenkompott G Erdbeercreme G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes (vom Schwein) mit Zwiebelringen und Hähnchenbrustfilet, dazu Tomaten-Paprika-Reis und Tsatsiki G Erdbeercreme G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Freitag 3.2.</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 Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Champignons, dazu Spiralnudeln A,G,I Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	Saftiger Schweinebraten mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln 1,3,G,I,J,L Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H EW 8,5   F 3,8   KH 7,8   KJ 414   BE 0,7	Hackfleischröllchen auf Paprikagemüse, dazu Erbsen-Reis C,G,I Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	Spargelgemüse in Holländischer Soße, dazu Kräuter-Rührei und Salzkartoffeln 3,C,G,I,L Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	½ Grill-Hähnchen dazu buntes Kartoffelpüree (mit Kräutern und Gemüse) und eingelegter Kürbis 1,G Haselnusspudding mit Vanillesoße G,H	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Samstag 4.2.</b>	Bratwurst „Thüringer Art“ mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree 1,7,G,I,J Grießbrei mit Himbeersoße A,G	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 3,C,G,I,L Grießbrei mit Himbeersoße A,G	Bunter Gemüseintopf mit Kartoffelwürfeln, Petersilie und Fleischbällchen C,G,I Grießbrei mit Himbeersoße A,G EW 2,3   F 1,9   KH 6,5   KJ 226   BE 0,5	Hähnchenfleisch in Currysoße mit Fruchtneilage, dazu bunter Gemüseris G Grießbrei mit Himbeersoße A,G	3 Eierpannkuchen mit heißem Fruchtkompott (Pfirsich, Ananas und Mandarinenpalten) A,C,G Grießbrei mit Himbeersoße A,G	Gebratenes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu warmer Kartoffelsalat 3,8,C,D,G,I + € 0,70 Grießbrei mit Himbeersoße A,G	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages
<b>Sonntag 5.2.</b>	Sauerbraten „Rheinische Art“ vom Schwein in typischer Soße mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße 1,G,I,J Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Huhneintopf „Royal“ mit Eierstich, Gemüse, Huhnfleisch und Reis C,G,I Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Kalbsgeschnetzeltes in Sahnesoße mit Champignons, dazu feine Erbsen und Petersilienkartoffeln 3,G,I,L Joghurt „Kirsch-Banane“ x EW 6,0   F 1,7   KH 9,2   KJ 332   BE 0,7	2 Kochklopse auf Blumenkohl in weißer Soße, dazu feine Erbsen A,C,G,I,J Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Leckere Pilzpfanne in Rahmsauce, dazu Butterspätzle 1,3,A,C,G,I Joghurt „Kirsch-Banane“ x	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Grünkohl und Kartoffelklöße 1,2,3,A,G,I,J + € 0,90 Joghurt „Kirsch-Banane“ x	„Griechische Platte“ Gyros-Geschnetzeltes vom Schwein und Cevapcici mit Zwiebelringen, dazu Paprika-Tomatenreis und Tsatsiki G Dessert des Tages



**Menükarte**  
23.1.2023 – 5.2.2023  
  
KW 4/5

5 0 J A H R E  
**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.