

5.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch & Süß	Feinschmecker Menü	Internationales Wochengericht
	8,55 €	8,55 €	8,55 €	8,10 €	8,10 €	9,45 €	8,70 €
Montag 27.01.	Rahmgulasch „Jäger Art“ (vom Schwein) mit Waldpilzen, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln (1,3,G,I,J,L) Zitronenmousse (X)	Gefüllte Rinderroulade „bürgerlich“ (mit Hackfüllung) in typischer Soße, dazu Rotkohl und Kartoffelbrei (1,2,3,G,I,J) Zitronenmousse (X)	Frikadelle mit Sahnesoße, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln (1,3,A,C,G,I,J,L) Bananencreme (X) EW 5,6 F 4,8 KH 7,3 KJ 326 BE 0,6	Geflügelfrikassee mit Erbsen und Möhren in weißer Soße, dazu Reis (G,I) Zitronenmousse (X)	Steckrübeneintopf mit Möhrenscheiben, Kartoffelwürfeln und Petersilie (G,I) Zitronenmousse (X)	„Holzfällersteak“ vom Schweinenacken mit Schmorzwiebeln, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Krautsalat (1,2,G,I,J) Zitronenmousse (X)	„Joue de Boeuf bourguignon“ -geschmorte Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Speck, Champignons und Zwiebeln, dazu glasierte Fingermöhren (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree (1,2,G,I,J) Dessert des Tages
Dienstag 28.01.	3 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree (2,3,7,G,I) Fruchtcocktail	Bunter Gemüseintopf mit viel Gemüse, Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischinlage (G,I) Fruchtcocktail	Ungarisches Gulasch (vom Rind) mit Paprika und Zwiebeln, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln (1,3,G,I,J,L) Fruchtcocktail EW 5,6 F 3,3 KH 6,1 KJ 295 BE 0,5	Gebratene Fischstäbchen, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Gemüse und Kräutern) (A,D,G) Fruchtcocktail	Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinen-Füllung, Butter, Zimt und Zucker (1,A,C,G) Fruchtcocktail	„Grünkohlplatte“ -Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,7,A,I,J,L) Fruchtcocktail	„Joue de Boeuf bourguignon“ -geschmorte Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Speck, Champignons und Zwiebeln, dazu glasierte Fingermöhren (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree (1,2,G,I,J) Dessert des Tages
Mittwoch 29.01.	Grüner Bohneneintopf mit 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I) Kirschcreme (G)	2 kleine Frikadellen auf buntem Frühlingsgemüse mit Holländischer Soße, dazu Kräuterpüree (A,C,G,I) Kirschcreme (G)	Gefüllte Kohlroulade (mit Hackfleischfüllung) mit Bratensoße, dazu Kartoffelpüree (1,G,I,J) Kirschcreme (G) EW 2,5 F 3,5 KH 6,3 KJ 275 BE 0,5	„Currywurst“ frische, grobe Bratwurst mit Ketchup-Soße, dazu warmer Kartoffelsalat (3,4,7,8,G,I,J) Kirschcreme (G)	Gefüllte Paprikaschote (mit Gemüse-Getreidefüllung) auf fruchtiger Tomatensoße, dazu Kürbis-Kartoffelpüree (A,C,F,G,I,J) Kirschcreme (G)	Gebratenes Schollenfilet, natur mit Kräuterbutter und Champignons, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat (3,D,G,I,J,L) Kirschcreme (G) + 0,70 €	„Joue de Boeuf bourguignon“ -geschmorte Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Speck, Champignons und Zwiebeln, dazu glasierte Fingermöhren (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree (1,2,G,I,J) Dessert des Tages
Donnerstag 30.01.	3 Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat (3,8,A,C,G,I,J,L) Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Gedünstetes Fischfilet (Hoki) mit Zitronensoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln (3,D,G,I,J) Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Kasselerbraten mit Soße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln (1,2,3,7,G,I,J,L) Vanillepudding mit Schokoladensoße (G) 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) Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißen Sauerkirschen (ohne Steine) (G) Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	2 kleine panierte Schweineschnitzel „Wiener Art“ mit Bratensoße, dazu gebackene Kartoffelspalten und gemischter Salat (1,A,G,I,J) Vanillepudding mit Schokoladensoße (G)	„Joue de Boeuf bourguignon“ -geschmorte Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Speck, Champignons und Zwiebeln, dazu glasierte Fingermöhren (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree (1,2,G,I,J) Dessert des Tages
Freitag 31.01.	Gebratenes Seelachsfilet, natur, mit Champignonsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat (3,D,G,I,J,L) Mandelpudding mit Kirschoße (G)	2 Spiegeleier auf Rahmspinat, dazu Bratkartoffeln (C,G,I) Mandelpudding mit Kirschoße (G)	Nudeleintopf mit viel Gemüse und Huhnfleisch (A,G,I) Mandelpudding mit Kirschoße (G) 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 Kirschoße (G)	2 Hefeklöße dazu heißes Pflaumenkompott (ohne Steine) (A,C,G) Mandelpudding mit Kirschoße (G)	Gebratene Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree (1,G,I,J) Mandelpudding mit Kirschoße (G) + 0,90 €	„Joue de Boeuf bourguignon“ -geschmorte Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Speck, Champignons und Zwiebeln, dazu glasierte Fingermöhren (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree (1,2,G,I,J) Dessert des Tages
Samstag 01.02.	Linseneintopf und 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I,J) Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Lockerer Hackbraten mit Rahmsauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln (1,3,A,G,I,J,L) Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Feine Kalbsbratwurst mit Bratensoße, dazu Rahm-Rosenkohl und Petersilienkartoffeln (1,3,7,G,I,J,L) Erdbeer-Rhabarber-Creme (G) EW 4,0 F 6,6 KH 8,2 KJ 459 BE 0,6	2 Eierpfannkuchen mit heißem Heidelbeerkompott (A,C,G) Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Gabelspaghetti „Bologneser Art“ mit Gemüse-Bolognese und Parmesankäse (A,G,I) Erdbeer-Rhabarber-Creme (G)	Gebratenes Schollenfilet, natur, mit Shrimps und Kräuterbutter, dazu Salzkartoffeln und Möhrensalat (1,2,3,8,B,D,G,I,J) Erdbeer-Rhabarber-Creme (G) + 0,70 €	„Joue de Boeuf bourguignon“ -geschmorte Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Speck, Champignons und Zwiebeln, dazu glasierte Fingermöhren (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree (1,2,G,I,J) Dessert des Tages
Sonntag 02.02.	Gebratene Hähnchenbrust mit Geflügelsoße, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln (1,3,F,G,L) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Bratwurstschnecke auf mildem Sauerkraut, dazu Stampfkartoffeln (2,3,G,I) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Putenkeulenbraten mit Geflügelsoße, dazu Blumenkohl mit weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,G,I,L) Schokoladenpudding mit Sahne (X) EW 6,0 F 7,0 KH 6,6 KJ 484 BE 0,6	Wildgulasch in Wacholdersauce mit Pilzen, dazu Butter-Spätzle (1,A,C,G,I,J) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	3 Eierpfannkuchen mit heißem Fruchtkompott (aus Kirschen, Heidelbeeren und Erdbeeren) (A,C,G) Schokoladenpudding mit Sahne (X)	Schweinefiletbraten in Sauerrahmsauce mit Champignons, dazu Kartoffel-Röstitaler und Tomatensalat (1,G,I,J) Schokoladenpudding mit Sahne (X) + 0,70 €	„Joue de Boeuf bourguignon“ -geschmorte Ochsenbäckchen in Rotweinsauce mit Speck, Champignons und Zwiebeln, dazu glasierte Fingermöhren (mit Ahornsirup, Butter und Petersilie) und Kürbis-Kartoffelpüree (1,2,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 Heiauslieferung am Wochenende oder Feiertag erfolgt gegen einen Aufpreis von 1,00 €

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 Qua-

litsurteil „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!



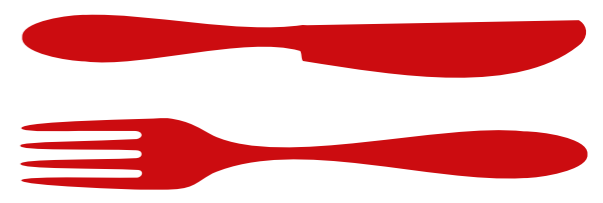
Varel, WHV: 04451 9146-0, Annette.Eilers@paritaetischer.de
Jever: 04461 9302-0, Michael.Rumpf@paritaetischer.de

6.

	Tagesmenü	Schonkost	Diabetiker	Kleines Menü	Vegetarisch & Süß	Feinschmecker Menü	Internationales Wochengericht
	8,55 €	8,55 €	8,55 €	8,10 €	8,10 €	9,45 €	8,70 €
Montag 03.02.	Eisbeinflisch auf Sauerkraut, dazu Erbspüree und Kartoffelbrei (2,3,7,G,I,J) Joghurt „Bratapfel“ (X)	Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Champignons, dazu Spiralnudeln (A,G,I) Joghurt „Bratapfel“ (X)	Kräftiges Rindergulasch, dazu Kartoffelpüree und Bohnensalat (1,G,I,J) Fruchtjoghurt (X) EW 3,7 F 3,7 KH 6,5 KJ 309 BE 0,5	„Jägerpfanne“ mit Hackfleisch, und Pilzen, dazu Kartoffelbrei (1,G,I) Joghurt „Bratapfel“ (X)	Milchreis mit Zimt und Zucker, dazu heißes Backobst (2,3,G,L) Joghurt „Bratapfel“ (X)	Gebratenes Schweinenackensteak „Hawaii“ (mit Ananasscheibe und Käse überbacken) auf Currysoße, dazu Erbsen-Reis (G,I) Joghurt „Bratapfel“ (X)	Schollenfilet „Grenoble“, natur gebraten, mit zerlassener Butter, Kapern, Zitronenstückchen und Champignonscheiben, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Dienstag 04.02.	Grünkohl mit Kochwurst und Pinkel, dazu Salzkartoffeln (2,3,4,A,I,J,L) Rote Grütze	Hähnchenpfanne „chinesisch“ mit Huhnfleisch und pikantem Chinagemüse, dazu Curryreis (3,F,G,I) Rote Grütze	3 Königsberger Klopse mit Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat (3,8,A,C,G,I,J,L) Rote Grütze EW 4,8 F 3,5 KH 7,7 KJ 382 BE 0,6	2 Bratwürstchen „Nürnberger Art“ auf Rahmwirsing, dazu Kartoffelpüree (7,G,I) Rote Grütze	Kräftiger Linseneintopf (G,I,J) Rote Grütze	Gebratenes Rotbarschfilet, natur mit Remouladensoße, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln (2,3,8,C,D,G,I) Rote Grütze + 0,70 €	Schollenfilet „Grenoble“, natur gebraten, mit zerlassener Butter, Kapern, Zitronenstückchen und Champignonscheiben, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Mittwoch 05.02.	Möhreneintopf mit Kartoffelwürfeln, Petersilie und 2 Wiener Würstchen (2,3,7,G,I) Joghurtcreme mit Früchten (G)	2 kleine Frikadellen mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,A,C,G,I,J,L) Joghurtcreme mit Früchten (G)	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Rotweinsauce, dazu feine Erbsen und Salzkartoffeln (1,3,F,G,I,J,L) Joghurtcreme mit Früchten (G) EW 6,7 F 1,5 KH 8,0 KJ 311 BE 0,7	Bremer Knipp, dazu Salzkartoffeln und Apfelmus (kalt) (3,A,L) Joghurtcreme mit Früchten (G)	3 Eierpannkuchen, dazu heiße Schokoladensauce mit Birnenstücken (A,C,G) Joghurtcreme mit Früchten (G)	„Sauerkrautplatte“ Kasseler, Bratwürstchen und Wienerle auf mildem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree mit Speck und Zwiebeln (2,3,7,G,I) Joghurtcreme mit Früchten (G)	Schollenfilet „Grenoble“, natur gebraten, mit zerlassener Butter, Kapern, Zitronenstückchen und Champignonscheiben, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Donnerstag 06.02.	2 „Matjesfilets“ auf Hausfrauen Art in Apfel-Zwiebel-Sahnesoße, dazu Brechbohnen in Schwitze und Salzkartoffeln (2,3,4,C,D,G,I,J,L) Grießbrei mit Kirschoße (A,G)	Hühnerfrikassee in weißer Soße mit Spargel und Champignons, dazu Petersilienkartoffeln (3,G,L) Grießbrei mit Kirschoße (A,G)	Saftiger Schweinebraten mit Bratensoße, dazu Rotkohl und Petersilienkartoffeln (1,3,G,I,J,L) Grießbrei mit Kirschoße (A,G) EW 8,5 F 3,8 KH 7,8 KJ 414 BE 0,7	Kleines paniertes Hähnchenschnitzel auf Geflügelsoße, dazu buntes Sommergemüse und Salzkartoffeln (1,3,A,G,L) Grießbrei mit Kirschoße (A,G)	Milchreis mit Zimt und Zucker und heißem Pflaumenkompott (G) Grießbrei mit Kirschoße (A,G)	Pfifferlinge mit etwas Speck, Zwiebeln und Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelett und Kartoffel-Röstitaler (1,2,C,G,I,J) Grießbrei mit Kirschoße (A,G) + 0,70 €	Schollenfilet „Grenoble“, natur gebraten, mit zerlassener Butter, Kapern, Zitronenstückchen und Champignonscheiben, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Freitag 07.02.	„Falscher Hase“ - Hackbraten mit Bratensoße, dazu Blumenkohl in weißer Soße und Petersilienkartoffeln (1,3,A,G,I,J,L) Karamellpudding mit Sahnesoße (G)	Spitzkohl-Eintopf mit Erbsen, Blumenkohl, Möhren, Kartoffeln, Petersilie und Fleischbällchen (C,G,I) Karamellpudding mit Sahnesoße (G)	Gedünstetes Seelachsfilet in Senfsoße, dazu Petersilienkartoffeln und Möhrensalat (2,3,8,D,G,I,J,L) Karamellpudding mit Sahnesoße (G) EW 6,0 F 2,0 KH 6,0 KJ 282 BE 0,5	Rindergulasch mit Champignons, dazu Eiernudeln (1,A,C,G,I,J) Karamellpudding mit Sahnesoße (G)	Kräuter-Rührei mit Bratkartoffeln, dazu Gurkensalat (C,G,I) Karamellpudding mit Sahnesoße (G)	1/2 Grill-Hähnchen, dazu buntes Kartoffelpüree (mit Kräutern und Gemüse) und Tomatensalat (G) Karamellpudding mit Sahnesoße (G)	Schollenfilet „Grenoble“, natur gebraten, mit zerlassener Butter, Kapern, Zitronenstückchen und Champignonscheiben, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Samstag 08.02.	Bratwurst „Thüringer Art“ mit Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree (1,7,G,I,J) Vanillepudding mit Erdbeersoße (G)	2 gekochte Eier auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln (3,C,G,I,L) Vanillepudding mit Erdbeersoße (G)	Grüner Bohneneintopf mit Kräutern, Kartoffelwürfeln und Rindfleischinlage (G,I) Vanillepudding mit Erdbeersoße (G) EW 3,7 F 1,9 KH 5,0 KJ 202 BE 0,4	Hähnchenfleisch in Currysoße mit Fruchtinlage, dazu bunter Gemüseris (G) Vanillepudding mit Erdbeersoße (G)	3 Eierpannkuchen mit heißem Fruchtkompott (Pfirsich, Ananas und Mandarinspalten) (A,C,G) Vanillepudding mit Erdbeersoße (G)	Gebratenes Forellenfilet mit Zitronen-Kräutersoße, dazu Petersilienkartoffeln und Gurkensalat (3,D,G,I,J,L) Vanillepudding mit Erdbeersoße (G) + 0,70 €	Schollenfilet „Grenoble“, natur gebraten, mit zerlassener Butter, Kapern, Zitronenstückchen und Champignonscheiben, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages
Sonntag 09.02.	Sauerbraten „Rheinische Art“ vom Schwein in typischer Soße mit Rosinen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße (1,G,I,J) Panacotta-Pudding (X)	Huhneintopf „Royal“ mit Eierstich, Gemüse, Huhnfleisch und Reis (C,G,I) Panacotta-Pudding (X)	Kalbsgeschnetzeltes in Sahnesoße mit Champignons, dazu Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln (3,G,I,L) Nougatcreme (G) EW 4,3 F 2,2 KH 7,0 KJ 280 BE 0,5	2 Kochklopse auf Blumenkohl in weißer Soße, dazu Kräuterpüree (A,C,G,I,J) Panacotta-Pudding (X)	4 Kartoffelpuffer mit Apfelmus (kalt) (C) Panacotta-Pudding (X)	Gebratene Entenkeule mit Geflügelsoße, dazu Grünkohl und Kartoffelklöße (1,2,3,A,G,I,J) Panacotta-Pudding (X) + 0,90 €	Schollenfilet „Grenoble“, natur gebraten, mit zerlassener Butter, Kapern, Zitronenstückchen und Champignonscheiben, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat (3,D,G,I,J,L) Dessert des Tages



5 0 J A H R E
E S S E N
A U F R Ä D E R N



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.