

4.

	<b>Tagesmenü M1 € 9,90</b>	<b>Diabetiker M2 € 9,90</b>	<b>Schonkost M3 € 9,90</b>	<b>Feinschmecker M4 € 10,80</b>	<b>Vegetarisch M5 € 9,50</b>	<b>Süßspeise M8 € 9,50</b>	<b>Spezielles und Regionales M10 € 10,05</b>
<b>Montag 20.1.</b>	<b>Mini-Hacksteaks</b> in Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln	<b>Hähnchenbrustfilet</b> in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> in Tomatensauce dazu Reis	<b>Schweinelende- Braten</b> („Lummerbraten“) in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln	<b>Maultaschen „Vegetarisch“</b> in heller Sauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat	<b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen	<b>Zwei Matjesfilets</b> mit Zwiebelringen, dazu Speckbohnen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie
<b>Dienstag 21.1.</b>	<b>Heisse Fleischwurst</b> mit Sauerkraut und Püree	<b>Schweinegulasch</b> in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Kartoffeln	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> vom Rind in Chilisauce und Reis dazu Wachsbohnen-Salat	<b>Klassischer Sauerbraten</b> in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rotkohl + € 0,70	<b>Bunte Tofu- Gemüsepfanne</b> mit Kräutersauce und Karottenpüree	<b>Eierpfannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	<b>Zwei Matjesfilets</b> mit Zwiebelringen, dazu Speckbohnen und Schwenkkartoffeln mit Petersilie
<b>Mittwoch 22.1.</b>	<b>Kräftiger Hühnersuppeneintopf</b> mit buntem Gemüse	<b>Bratwurst</b> in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln	<b>Fischstäbchen</b> mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree	<b>Zartes Geflügelschnitzel</b> „Piccata Napoli“ mit Tomatenspaghetti	<b>Gebratenes Wokgemüse</b> in gelber Currysauce mit Reis	<b>Griesflammeri „Baden Baden“</b> mit Fruchtsoße	<b>Bremer Knipp</b> dazu Salzkartoffeln und Apfelmus (kalt)
<b>Donnerstag 23.1.</b>	<b>Geflügel- Schaschlikpfanne</b> mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis	<b>Fischfilet (natur)</b> auf feiner Kräuterbittersauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Spiral-Nudeln</b> mit Tomaten- Schinkensauce dazu Rohkostsalat	<b>Filettöpfchen Hähnchen</b> und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln	<b>Kleine Ofenkartoffeln („Drillinge“)</b> mit Schale dazu Schnittlauchquark und Rohkostsalat	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce	<b>Bremer Knipp</b> dazu Salzkartoffeln und Apfelmus (kalt)
<b>Freitag 24.1.</b>	<b>Wiener Würstchen</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln	<b>Gekochte Eier</b> in Senfsauce mit Kräuterpüree dazu Sellerie-Möhrensalat	<b>Hähnchenfleisch süß sauer</b> mit Chinagemüse und Reis	<b>Blauer Seehecht („Hoki“)</b> Fischfilet paniert in Kräutersauce, dazu feine Erbsen u. Kartoffeln + € 0,70	<b>Blumenkohl-Brokkoli- Auflauf</b> mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken	<b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten	<b>Gebratene Kalbsleber</b> mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree + € 1,75
<b>Samstag 25.1.</b>	<b>Herzhafter Kasselernacken</b> in Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Klassischer Möhreneintopf</b> mit pikanter Rinderfrikadelle	<b>Linsen-Bolognese</b> mit Vollkorn-Fusilli	<b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat		<b>Milchreis</b> mit roter Grütze	<b>Gebratene Kalbsleber</b> mit Schmorzwiebeln und Apfelspalten, dazu Rotkohl und Kartoffelpüree + € 1,75
<b>Sonntag 26.1.</b>	<b>Kalbsragout</b> mit Broccoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Schweinebraten</b> in milder Kümmel- Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln	<b>Bunte Tortellini</b> mit Käse - Spinatsauce	<b>Grüne Tagliatelle</b> mit Hack und Champignons in Sauerrahm		<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesauce	<b>„Grünkohlplatte“</b> Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + € 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.



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:

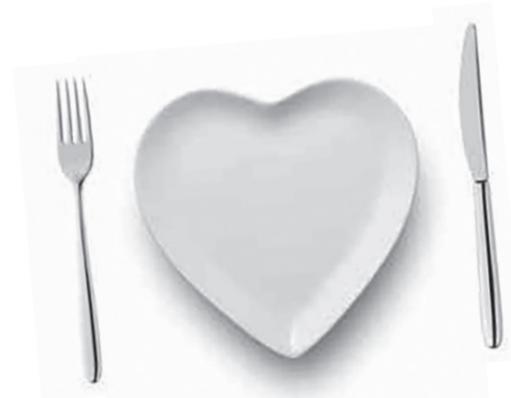
- für die Lieferung an einem Werktag bis spätestens um 12.00 Uhr vor dem Liefertag
- für das Wochenende bis spätestens am Donnerstag vor dem Wochenende
- an den Liefertagen, sowie an Wochenenden und Feiertagen sind **keine** Ab- und Umbestellungen möglich
- die Heißauslieferung am Wochenende oder Feiertag 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!



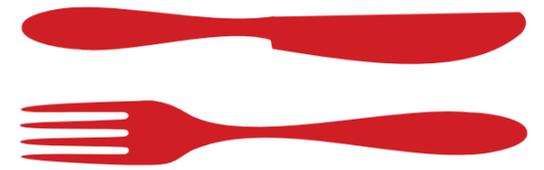
Varel, WHV: 04451 9146-24, Petra.Kirchhoff@paritaetischer.de  
Jever: 04461 9302-0, Michael.Rumpf@paritaetischer.de

5.

	<b>Tagesmenü M1 € 9,90</b>	<b>Diabetiker M2 € 9,90</b>	<b>Schonkost M3 € 9,90</b>	<b>Feinschmecker M4 € 10,80</b>	<b>Vegetarisch M5 € 9,50</b>	<b>Süßspeise M8 € 9,50</b>	<b>Spezielles und Regionales M10 € 10,05</b>
<b>Montag 27.1.</b>	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote-Beete-Salat	<b>Frikadelle vom Rind</b> in dunkler Kräutersauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree	<b>Röhren-Nudeln („Penne“)</b> mit Hähnchenbrust in feiner Sahnesauce, Brokkoli und Käse überbacken	<b>Schnitzel in leckerer</b> Champignon-Rahm-Sauce mit Paprikakartoffeln dazu Leipziger Allerlei	<b>Italienische Gemüsepasta</b> pikante Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln	<b>Milchreis</b> mit Erdbeer- Rhabarberkompott	<b>„Grünkohlplatte“ -</b> Grünkohl mit Kasseler, Pinkel und Kochwurst, dazu Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln + € 1,75
<b>Dienstag 28.1.</b>	<b>Hackbraten</b> in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Hähnchenkeule</b> in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln	<b>Wurstgulasch</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Gabelspaghetti	<b>Schweineroulade</b> mit klassischer Füllung dazu Blumenkohl und Kartoffeln + € 0,70	<b>Gebratenes Wokgemüse</b> in Currysauce und Langkornreis	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze	<b>Pfifferlinge</b> mit Speck, Zwiebeln und Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelett und Spätzle + € 2,75
<b>Mittwoch 29.1.</b>	<b>Hamburger Heringsstipp</b> in Sahne mit Apfel- Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	<b>Geflügelbratwurst</b> in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Petersilienkartoffeln	<b>Schweineleberragout</b> in Apfel-Sauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse	<b>Kaiserfleisch (Kasselerrücken)</b> auf Ananaskraut und Kartoffelpüree	<b>Gemüseragout</b> mit Erbsenpüree	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott	<b>Pfifferlinge</b> mit Speck, Zwiebeln und Kräutern, dazu ein goldgelbes Eieromelett und Spätzle + € 2,75
<b>Donnerstag 30.1.</b>	<b>Schweinebraten</b> in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln	<b>Gedünstetes Fischfilet</b> in Dillsauce mit Brokkoli dazu Kartoffeln	<b>Original Hähnchen- Döner-Teller</b> mit Reis, Sauce und Krautsalat	<b>Sauerbratengulasch</b> mit Spätzle und Rotkohl	<b>Gemüsebällchen</b> mit heller Kräutersauce auf Gemüsereis	<b>Quarkstrudel</b> mit Vanillesauce	<b>„Schlesisches Himmelreich“</b> Kasseler auf heißem Backobst, dazu Kartoffelklöße
<b>Freitag 31.1.</b>	<b>Westfälische Dicke Bohnen</b> mit Kasseler und Salzkartoffeln	<b>Pikantes Schweinegulasch</b> mit Kartoffeln	<b>Kartoffelröstis</b> mit Karotten, Brokkoli, Mais und Champignons in Mascarpone Sauce	<b>Gebackenes Seelachsfilet</b> mit Kräutersenfauce und Dampfkartoffeln dazu Gurkensalat + € 0,70	<b>Makkaroni-Nudeln</b> mit Tomaten- Basilikumsauce dazu Möhrensalat	<b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott	<b>„Schlesisches Himmelreich“</b> Kasseler auf heißem Backobst, dazu Kartoffelklöße
<b>Samstag 1.2.</b>	<b>Geflügelfilets</b> in pikanter Sauce mit zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Herzhafter Wirsing- Kohl-Eintopf</b> mit Kartoffelstücken und Rindfleisch	<b>Kichererbsen-Curry</b> mit Kokosmilch und Bulgur (Hartweizengrütze)	<b>Schweinebraten</b> mit Kümmelsauce mit Romanescogemüse und Klößen		<b>Eierpfannkuchen</b> mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	<b>Schollenfilet, paniert</b> mit Kräuterbutter und Champignons, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat + € 2,75
<b>Sonntag 2.2.</b>	<b>Buntes Hühnerfrikassee</b> mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	<b>Hackbraten</b> in Sauce mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	<b>Mais-Lauchtaler</b> in Paprikagemüsesauce dazu Reis	<b>Schweinefilet</b> in Rahmsauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln		<b>Beerengrütze</b> mit Vanillesauce	<b>Schollenfilet, paniert</b> mit Kräuterbutter und Champignons, dazu Salzkartoffeln und Bohnensalat + € 2,75



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.