



Bestellung einfach per E-Mail:  
info@die-frische-kueche.de

# SPEISEPLAN

KW 02

06.01.25 bis 12.01.25



DIE FRISCHE KÜCHE

	M1 Gut bürgerlich	M2 Leichte Küche	M3 feine Küche	M4 Spezial Gourmet	M5 Vegetarisch	M6 Eintopf & Pasta	M7 Salat & kaltes	M8 Süßspeise	M9 Abendbrot	
Montag 06.01.2025	Spaghetti "Bolognese" dazu Krautsalat 	Truthahngulasch mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln 	Schweinebraten in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffelpüree 	Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis 	Bulgur- Gemüsepfanne mit Bio Tofuwürfeln 	Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf mit zartem Rindfleisch 	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf 	Milchreis mit heißen Kirschen 	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter 	
	A1,C,F,J,1,3	A1,F,G,I	A1,G,L1	A1,D,G,I,3	A1,F,G,L1	A1,I,1	A1,C,G,J,1,3	G,1	A1,A2	
Dienstag 07.01.2025	Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat 	Feiner Milchreis mit feinen Früchten und Zimt 	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis 	"Cordon Bleu" vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln 	Rührei mit Rahmspinat und Püree 	Deftige Erbsensuppe mit Geflügel Wiener 	Chef Salat mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing 	Germknödel mit Vanillesauce 	Gyrosbraten mit Zaziki und Krautsalat 	
	A1,C,G,I,J,1	G,1,2	A1,F,I	A1,G,I,1,3	A1,C,G,I,1	I,1,2,3	C,G,J,1,2,3	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,2,3	
Mittwoch 08.01.2025	Gebackener Leberkäse auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree 	Gedünstetes Pangasiusfilet Juliangemüsesauce und Salzkartoffeln 	"Bifteki" Griechischer Hackbraten mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat 	Geflügel filets in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und feinem Butterreis 	Kürbiscurry mit Reis 	Spaghetti "Carbonara" Schinkenspeck in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Karotten-Salat 	Salatteller mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing 	Sahnegrießbrei mit Himbeeren 	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot 	
	A1,G,1,2,3	A1,D,G,I,1	A1,C,G,I,J,1,3	A1,G,I,1	A1,G,I,1	A1,G,I,1,2,3	C,G,J,1,3	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3	
Donnerstag 09.01.2025	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Spinalnudeln dazu Rohkostsalat 	Rinderfrikadelle in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree 	Gegrillte Hähnchenkeule auf Paprikagemüse dazu Kartoffeln 	Schweinerückenbraten in Sauce mit Bayrischkraut und Salzkartoffeln 	Gemüsefrikadelle in Tomatensauce und Vollkornnudeln 	Rheinischer Kartoffeleintopf mit Kasseler und frischem Porree 	Hirten-Käse mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing 	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce 	Sandwichteller - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur 	
	A1,C,G,I,J,1,3	A1,C,G,I,1	A1,I,1	A1,G,I,1	A1,A4,C,G,I,1,3	A1,G,I,1,3	C,G,J,1,3	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3	
Freitag 10.01.2025	Bratwurst in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln 	Putenbraten in Bratensauce mit feinem Rübengemüse und Kartoffeln 	Geflügelbällchen in brauner Sauce dazu Gemüseris 	Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art" mit Specktippe dazu warmer Kartoffelsalat 	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken 	Geflügelhackfleisch-Pfanne mit mediterranem Gemüse und Bulgur 	Salatteller "Rustica" mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm- Dressing 	Beerengrütze mit Vanillesauce 	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter 	
	A1,G,I,1	A1,G,I	A1,C,F,G,I,J	A1,D,I,1,2,3	A1,G,I,1	A1,F,I	A1,C,G,I,J	G,1	A1,A2,D,G	
Samstag 11.01.2025	Spießbraten in würziger Zwiebelsauce mit Bohnen Gemüse und Paprikakartoffeln 	"Trentiner Marktopf" Italienischer Gemüseeintopf mit zartem Schweinefleisch 	Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art" mit Zucchini-Möhren-Salat 	Saftiger Rinderbraten in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln 					Milchreis mit roter Grütze 	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur 
	A1,I,1	A1,I,1	A1,C,G,I,1	A1,I					G,1	A1,C,G,I,1,3
Sonntag 12.01.2025	Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüseris 	Schweinerückensteak in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln 	"Ratatouille" Geschmortes Gemüse mit Langkorreis 	Seehecht auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln 					Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce 	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot 
	A1,F,G,I,3	A1,G,I	A1,I,1	A1,D,G,I,1					A1,G,1,2,3	A1,A2,G,1,2

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152  
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

02361 / 96054-0 Telefon  
02361 / 96054-20 Fax

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewachst; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam- Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chihinhaltig; [A]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecannuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]=Schwefeloxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.



www.die-frische-kueche.de

