



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

SPEISEPLAN

KW 04

20.01.25 bis 26.01.25



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 20.01.2025 | Mini-Hacksteaks in Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln | Hähnchenbrustfilet in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse | Gefüllte Paprikaschote in Tomatensauce dazu Reis | Lummerbraten vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln | Maultaschen "Vegetarisch" in heller Sauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat | Spaghetti "Bolognese" dazu Gurkensalat | Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf | Milchreis mit heißen Kirschen | Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter |
| | A1,C,I,J,1 | A1,F,G,I,1 | A1,C,I | A1,L,1 | A1,C,G,I,J,1 | A1,C,F,I,J,1,3 | A1,C,G,J,1,3 | G,1 | A1,A,2 |
| Dienstag 21.01.2025 | Heiße Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree | Schweinegulasch in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Kartoffeln | Gebratene Fleischbällchen vom Rind in Chillisauce und Reis dazu Wachsbohnen-Salat | Klassischer Sauerbraten in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rotkohl | Bunte Tofu-Gemüsepfanne mit Kräutersauce und Karottenpüree | Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage | Thunfischsalat nach "Art des Hauses" mit frischen Salaten dazu French-Dressing | Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce | Gyrosbraten mit Zaziki und Krautsalat |
| | A1,G,1,2,3 | A1,G,I | A1,C,I,J | A1,1 | A1,F,G,I,1 | A1,I,1 | C,D,G,I,J,1,3 | A1,C,G,1 | A1,C,G,J,1,2,3 |
| Mittwoch 22.01.2025 | Kräftiger Hühnersuppeneintopf mit buntem Gemüse | Bratwurst in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln | Fischstäbchen mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree | "Piccata Napoli" zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti | Gebratenes Gemüse in gelber Currysauce mit Reis | Mexikanischer Bohneneintopf mit Rauchfleisch | Caesar-Salat Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Joghurdressing | Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße | Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot |
| | A1,1 | A1,G,I | A1,D,G,I,1 | A1,I | A1,F,G,I,1 | A1,I,2,3 | A1,F,G,3 | A1,G,1 | A1,C,G,J,1,3 |
| Donnerstag 23.01.2025 | Geflügel- Schaschlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis | Fischfilet (Natur) auf feiner Kräuterbutter dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln | Spirellis (Nudeln) mit Tomaten-Schinkensauce dazu Rohkostsalat | Filettöpfchen Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln | Drillinge mit Schale dazu Schnittlauchquark und Rohkostsalat | Deftiger Erbseneintopf mit Bockwurst | Zwei Frikadellen mit Nudelsalat | Germknödel mit Vanillesauce | Sandwichteller - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur |
| | A1,F,I | A1,D,G,I | A1,I,2,3 | A1,G,I,1 | G | I,1,3 | A1,C,G,J,1,3 | A1,C,G,1 | A1,C,G,J,1,3 |
| Freitag 24.01.2025 | Wiener Würstchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln | Gekochte Eier in Senfsauce mit Kräuterpüree, dazu Sellerie-Möhrensalat | Hähnchenfleisch süß sauer mit Chinagemüse und Reis | Hoki-Fischfilet in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln | Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken | Rheinischer Kartoffeleintopf mit Kasseler und frischem Porree | Elsässer-Salat , Eisbergsalat, Radicchio und Chinakohl, Tomaten, Zwiebeln und Käsestreifen, dazu Essig-Öl-Dressing | Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten | Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter |
| | A1,1,3 | A1,C,G,I,J,1 | A1,F,I | A1,D,G,I,1 | A1,G,I,1 | A1,G,I,1,3 | C,G,J,1,3 | A1,G,1 | A1,A,2,D,G |
| Samstag 25.01.2025 | Herzhafter Kasseler mackerin Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln | Klassischer Möhreeneintopf mit pikanter Rinderfrikadelle | Linsen-Bolognese mit Vollkorn-Fusilli | Gebratene Hähnchenbrust in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat | | | | Milchreis mit roter Grütze | Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur |
| | A1,I,1,3 | A1,C,I,1 | A1,1 | A1,F,G,I,1 | | | | G,1 | A1,C,G,J,1,3 |
| Sonntag 26.01.2025 | Kalbsragout mit Brokkoligemüse und Salzkartoffeln | Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln | Bunte Tortellini mit Käse-Spinatsauce | Grüne Tagliatelle mit Hack und Champignons in Sauerrahm | | | | Kaiserschmarrn mit Vanillesauce | Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot |
| | A1,G,I | A1,I,J | A1,C,G,I,1 | A1,C,F,G,I,J,2 | | | | A1,C,G,1 | A1,A,2,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 / Krebstierzerzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [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]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzeugnisse

DE NW
86018 EG

Die Nährwertangaben
beziehen sich auf jeweils 100 g.

