



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

SPEISEPLAN

KW 10
06.03.23 bis 12.03.23

DIE FRISCHE KÜCHE

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

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



gut für
Kindergarten
und Schule
geeignet

	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 06.03.2023	Spaghetti "Bolognese" dazu Krautsalat ☺	Truthahngulasch mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln ☺	Schweinebraten in brauner Sauce mit buntem Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺	Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis	Grilltomate mit Gemüse und Bulgur	Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf mit zartem Rindfleisch	Zartes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter
Dienstag 07.03.2023	Königsberger Klopsen in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat	Feiner Milchreis mit feinen Früchten und Zimt ☺	Geflügel-Schachlikpfanne mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis ☺	"Cordon Bleu" vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln	Rührei mit Rahmspinat und Püree ☺	Deftige Erbsensuppe mit Wursteinlage ☺	Chefsalat mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing	Germknödel mit Vanillesauce ☺	Gyrosbraten mit Zaziki und Krautsalat
Mittwoch 08.03.2023	Gebackener Leberkäse auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	Gedünstetes Pangasiusfilet Julienngemüsesauce und Salzkartoffeln ☺	"Bifteki" Griechischer Hackbraten mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat	Geflügelfilets 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 Weibrot
Donnerstag 09.03.2023	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Spiralnudeln 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 Kasselwürfel und frischem Poree	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
Freitag 10.03.2023	Bratwurstin Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln ☺	Putenbraten in Bratensauce mit feinem Rübengemüse und Kartoffeln	Geflügelbällchen in brauner Sauce dazu Gemüseris ☺	Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art" mit Speckstippe 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	Beeregrützemilch mit Vanillesauce ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter
Samstag 11.03.2023	Spießbraten in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln	"Trentiner Markttopf" Italienischer Gemüseintopf 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
Sonntag 12.03.2023	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



enthält: 1= Geschmacksverstärker, 2= Antioxidationsmittel, 3= Süßstoff, 4= Konservierungsstoff, 5= Farbstoff, 6= geschwärzt, 7= Alkohol, 8= Formfleisch, 9= mit Milchprodukt zubereitet; [A]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererezeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einsch.; Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Querslandnuss); [I]= Sellerie / Sellerierezeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerezeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G=Geflügel, W= Wild, V= Vegetarisch, L= Lamm, Alle Menüs sind mit jodiertem Salz zubereitet! Alle Menüs mit glutenhaltiges Getreide werden Ausschließlich mit Weizen zubereitet, ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

