



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

SPEISEPLAN

KW 11

13.03.23 bis 19.03.23

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

Speiseplan tag gleich Verzehrt,
Die Kennzeichnung der Speisen
erfolgt über die Menübezeichnung

	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 13.03.2023	"Makkaroni al Forno" Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni ☺	Geflügelsteaks in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree	Wirsingroulade "Hausmacher Art" in Specksauce dazu Kartoffeln ☺	Fleischpfanne "Hubertus" mit Rotkohl und Kartoffelklöße	Klassisches Eieromelette mit feinem Rahmspinat und Salzkartoffeln	Krätiger Rindfleischsuppentopf mit reichlich frischem Gemüse	Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	Milchreis mit Erdbeer- Rhabarberkompott ☺	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
Dienstag 14.03.2023	Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis ☺	Frischer Markteintopf mit Möhren, Kartoffeln und feiner Geflügel-Bockwurst	Schweinebraten in deftiger Sauce mit feinem Bohnen Gemüse dazu Salzkartoffeln	Schweineschnitzeln Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	Vegetarische Currywurst mit Reis und Zucchini Salat	Rigatoni "al Arrabiata" mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	Frikadelle mit Nudelsalat und Senf	Eierpannkuchen mit Apfelkompott ☺	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur
Mittwoch 15.03.2023	Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst und Salzkartoffeln	Hähnchenfrikadelle in Sauce mit zartem Kohlrabi und Salzkartoffeln ☺	Fischfilet "Napoli" in fruchtiger Tomatensauce dazu Gemüsereis	Rinderzwiebelbraten in Sauce mit Rotkohl und Petersilienkartoffeln	Gemüse-Köttbullar mit Käselauchsauce und Bulgur	Leckerer Möhre Eintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze ☺	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
Donnerstag 16.03.2023	Hähnchen Hackbraten in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	Räuberfleisch vom Schwein mit pikantem Balkan Gemüse und Kartoffeln ☺	Herzhafte Leberknödelauf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	Hähnchenfiletstreifen in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis	Bunte Nudeln mit Brokkoli - Gemüsesauce	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen dazu pikantes Haus-Dressing	Quarkkekuchen mit Vanillesauce ☺	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
Freitag 17.03.2023	Frische Reibekuchen mit leckerm Apfelsmus ☺	Gebackener Fleischkäse auf Spinat und Kartoffelpüree	Saftiges Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	Gedünstetes Rotbarschfilet "Natur" in milder Senfsauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln	Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln	Altdeutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfeln	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Feiner Milchreis mit Zimtzucker und Apfelkompott ☺	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
Samstag 18.03.2023	Reispfanne "Malube" mit Blumenkohl und Hähnchen	Pikanter Linseneintopf mit Wiener Würstchen	Vegetarische Pastinakentaler auf Karottensauce mit Erbsenpüree	Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art" in Sauce mit Fingermöhrchen dazu Salzkartoffeln				Bergische Waffel mit heißen Kirschen	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
Sonntag 19.03.2023	Schweinerückenbraten in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	Rindergulasch in Paprikasauce mit Kartoffeln	Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsauce	Hähnchensteaks mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat				Eierpannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur

enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= geschwärzt; 7= Alkohol; 8= Formfärbung; 9= mit Milchprodukt zubereitet; [A]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridsorten davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischeerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Paranuss, H6= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse; 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.

