



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 11

10.03.25 bis 16.03.25



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 10.03.2025	"Makkaroni al Forno" Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni	Geflügelsteaks in feiner Sauce mit Mischgemüse und Langkornreis	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
	A1,F,G,I,1	A1,G,I,1	A1,I,2,3	A1,G,I,1,3	A1,C,G,I,1	A1,I,1	A1,C,F,G,I,J,1,3	G,1	C,G,I,1,3
Dienstag 11.03.2025	Buntes Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	Frischer Markteintopf mit feiner Geflügel-Wiener	Schweinebraten in deftiger Sauce mit feinem Bohnenmischgemüse dazu Salzkartoffeln	Schweineschnitzel in Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	Gemüse-Köttbullar mit Käselasauce und Bulgur	Rigatoni "al Arrabiata" mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen dazu Senf- Dill- Dressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	A1,G,I,3	A1,I,2,3	A1,I,1	A1,C,I,J,1,3	A1,C,G,I,1	A1,I,1	C,G,I,1,3	A1,G,1	A1,A2,G,2,3
Mittwoch 12.03.2025	Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst und Salzkartoffeln	Geflügelrikadelle in Sauce mit zartem Kohlrabi und Reis	Seelachsfilet in fruchtiger Tomatensauce dazu grüne Bandnudeln	Rinderzwiebelbraten in Sauce mit Rotkohl und Röstlecken	Vegetarische Currywurst mit Naturreis und Zucchiniensalat	Leckerer Möhreeneintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	Feine Sülze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	A1,F,G,I,1,3	A1,C,G,I,J,1	A1,D,I	A1,J,1,3	A1,C,F,G,I,1	A1,C,F,I,J,1	A1,F,G,3	A1,C,G	A1,A2,C,G,I,J,3
Donnerstag 13.03.2025	Hähnchen Hackbraten in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	Räuberfleisch vom Schwein mit pikantem Balkangemüse und Spirellis	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	Quarkkugeln mit Vanillesauce	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
	A1,C,F,G,I,J,1	A1,I,1	A1,C,G,I,J,1	A1,C,G,I,1	A1,I	A1,G,I,1	C,D,G,I,1,3	A1,G,1	A1,C,G,I,1,3
Freitag 14.03.2025	Frische Reibekuchen mit leckerm Apfelmus	Gebackener Fleischkäse auf Spinat und Kartoffelpüree	Saftiges Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	Paniertes Seelachsfilet in milder Senfsauce mit Pariser Karotten und Reis	Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln	Spitzkohlgemüse mit Rinderrikadelle	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	A1,C	A1,G,I,1,2,3	A1,G,I	A1,D,G,I,J,1	A1,G,I,1	A1,C,I,1	A1,A2,G,1,2,3	G	A1,D,2,3
Samstag 15.03.2025	Schweinerückenbraten in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Geflügel Wiener	Vegetarischer Gemüsebratling auf Karottensauce mit Erbsenpüree	Hähnchensteaks mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat				Bergische Waffel mit heißen Kirschen	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	A1,I,1	A1,I,1,2,3	A1,C,F,G,I,K,1	A1,C,I,1,3				A1,C,F,G,1	A1,A2,C,I,1,2,3
Sonntag 16.03.2025	Gefüllte Hackfleischrolle in Rahmsauce mit herzhaftem Rübenmischgemüse und Nudeln	Putengeschnetzeltes mit Brokkoli und Langkornreis	Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsauce	Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art" in Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln				Eierpfannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,G,I	A1,F,G,I	A1,G,I,1	A1,I,1				A1,C,G,1	A1,C,G,I,1,3



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

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- Phenylnalaninquelle; 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 / Selleriezerzeugnisse; [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.