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

SPEISEPLAN KW 12

18.03.24 bis 24.03.24

frisch gekocht – GARANTIE – keine Tiefkühlmenüs

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 18.03.2024	**Hähnchenfilet** in feiner Sahnesauce, dazu Nudeln und Brokkoli ☺	**Kräuterbratwurst** in leckerer Sauce mit Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln	**"Nasi Goreng"** Reis mit chinesischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch ☺	**Schweineroulade "Hausfrauen Art"** mit Gurkensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln	**Gefüllte Paprikaschote** mit fruchtiger Tomatensauce und feinem Butterreis	**Leckere Kartoffelsuppe "Schlesische Art"** mit Krakauerwurst	**Paniertes Schweineschnitzel** mit Kartoffelsalat und Senf	**Milchreis** mit heißen Kirschen ☺	**Herzhafter Rindfleischsalat** mit Brot und Butter
	G A1,F,G ,I,5,9 441kj 1,5 F 0,5 g,F 13,8 KH 1,4 ZU 8,4 EW 2,0 SA 6,3 BE	S A1,L5 531kj 6,1 F 2,3 g,F 10,2 KH 2,4 ZU 3,5 EW 1,7 SA 4,7 BE	G A1,F,I, 3 436kj 0,7 F 0,2 g,F 18,8 KH 3,4 ZU 5,4 EW 1,3 SA 6,8 BE	S A1,I,J, 3,4,5 311kj 1,4 F 0,5 g,F 11,7 KH 2,5 ZU 3,0 EW 3,1 SA 5,6 BE	V A1,C,I, ,J 394kj 1,6 F 0,7 g,F 15,8 KH 2,3 ZU 3,5 EW 1,1 SA 6,9 BE	S A1,G,I ,J,2,4,5 ,9 409kj 4,5 F 2,0 g,F 10,1 KH 1,1 ZU 3,8 EW 0,8 SA 5,1 BE	S A1,C,G ,J,2,3 ,5,9 738kj 10,1 F 4,2 g,F 13,3 KH 1,1 ZU 8,0 EW 0,6 SA 4,5 BE	V G,5,9 601kj 1,8 F 0,8 g,F 22,1 KH 14,6 ZU 2,5 EW 0,1 SA 9,2 BE	R A1,A2, 3 629kj 7,3 F 5,4 ZU 11,9 KH 8,4 EW 1,0 SA 3,7 BE
Dienstag 19.03.2024	**Wiegebraten (Hackbraten)** in delikater Sauce mit Rosenkohl und Kartoffelpüree	**Hähnchenkeule** in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln ☺	**Gebackener Fleischkäse** in pikanter Sauce mit feinem Mischgemüse dazu Salzkartoffeln ☺	**Zartes Geflügelfilet "Alfredo"** in Käsecremesauce dazu Gemüsespaghetti ☺	**Bunte Kartoffelpfanne** mit Blattspinat und feinem Käse überbacken	**Rigatoni** mit Schinkenstreifen in Bärlauchsauce dazu Gurkensalat mit Haus-Dressing	**Thunfischsalat nach "Art des Hauses"** mit frischen Salaten und pikantem Hausdressing	**Quarkstrudel** mit Vanillesauce ☺	**Gyrosbraten** mit Zaziki und Krautsalat
	S A1,C,G ,I,J,5,9 349kj 3,2 F 1,3 g,F 8,2 KH 1,5 ZU 5,1 EW 0,8 SA 3,7 BE	G A1,G,I, 9 480kj 6,0 F 1,8 g,F 8,6 KH 0,6 ZU 6,3 EW 1,4 SA 4,7 BE	S A1,G,I 2,4,9 410kj 5,1 F 1,8 g,F 8,5 KH 1,5 ZU 3,8 EW 1,6 SA 3,4 BE	G A1,G,I, 5,9 413kj 2,4 F 1,2 g,F 11,0 KH 1,4 ZU 8,1 EW 1,1 SA 4,2 BE	V A1,G,I, 5,9 322kj 3,8 F 2,3 g,F 7,1 KH 0,2 ZU 3,3 EW 0,9 SA 3,2 BE	S A1,C,G ,I,J,2,3 ,4,5,9 477kj 3,4 F 1,4 g,F 16,3 KH 2,4 ZU 4,5 EW 1,6 SA 7,1 BE	F C,D,G, J,2,3,5 ,9 599kj 7,3 F 2,2 g,F 4,1 KH 1,9 ZU 9,9 EW 0,3 SA 1,1 BE	V A1,C,G ,5,9 879kj 11,1 F 5,3 g,F 23,8 KH 10,9 ZU 3,9 EW 0,4 SA 11,0 BE	S A1,C,G ,J,2,3, 4,5,9 787kj 15,2 F 3,9 g,F 4,9 KH 3,7 ZU 7,1 EW 1,3 SA 1,5 BE
Mittwoch 20.03.2024	**Heiße Fleischwurst** mit Sauerkraut und Püree	**Geflügelfrikadelle** in feiner Sauce mit zartem Kaisergemüse und Reis ☺	**Fischstäbchen** mit Rahmspinat und Kartoffelpüree ☺	**Herzhafter Spießbraten** auf Zwiebelgemüse dazu Paprikakartoffeln und Gurken-Radieschen-Salat	**Chilli sin Carne** vegetarisches Chilli mit Reis ☺	**Möhreneintopf** mit zartem Rindfleisch	**Caesar-Salat** Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Cocktaildressing	**Griesflammeri "Baden Baden"** mit Fruchtsoße ☺	**Eiersalat** mit Obstgarnitur und Weißbrot
	S A1,G,2 ,4,5,9 483kj 7,0 F 0,7 g,F 8,7 KH 1,7 ZU 3,5 EW 1,3 SA 3,9 BE	G A1,C,F ,G,I,J,5 ,9 412kj 2,4 F 0,3 g,F 13,7 KH 1,2 ZU 4,8 EW 1,3 SA 5,9 BE	F A1,D,G ,I,5,9 494kj 4,5 F 1,3 g,F 11,8 KH 1,4 ZU 4,7 EW 0,8 SA 4,7 BE	S C,I,J,2, 3,5 541kj 7,6 F 2,5 g,F 10,8 KH 1,3 ZU 4,0 EW 0,7 SA 4,7 BE	V A1,I,3 406kj 0,4 F 0,1 g,F 17,4 KH 2,8 ZU 2,2 EW 1,2 SA 7,0 BE	R A1,I,5 286kj 2,2 F 0,8 g,F 8,2 KH 2,5 ZU 3,6 EW 0,5 SA 3,7 BE	G A1,F,G ,2,9 479kj 3,2 F 0,5 g,F 10,8 KH 1,8 ZU 9,8 EW 0,5 SA 2,9 BE	V A1,G,5 ,9 502kj 2,3 F 1,1 g,F 21,7 KH 15,7 ZU 2,8 EW 0,1 SA 9,1 BE	V A1,C,G ,J,2,3, 5,9 781kj 13,5 F 5,3 g,F 7,8 KH 2,4 ZU 6,6 EW 1,1 SA 2,2 BE
Donnerstag 21.03.2024	**Hackfleischbällchen "Schwedische Art"** in brauner Sauce mit Mischgemüse und Nudeln	**Gebackener Seelachs** mit fruchtiger Tomatensauce und Frühlingspüree ☺	**Original Hähnchen-Döner-Teller** mit Reis, Sauce und Krautsalat ☺	**Rinderschmorbraten mit Sauce** dazu Pariser Karotten und Kräuterkartoffeln	**Brokkoliröschen mit gerösteten Mandeln in Sauce "Holländische Art"** und Petersilienkartoffeln	**Porree-Schlemmertopf** Rinderhack mit Porreewürfel in Käse-Bechamelsauce dazu Nudeln	**Frikadelle** mit Nudelsalat und Senf ☺	**Eierpfannkuchen** mit Rosinen und Apfelfüllung dazu Vanillesauce ☺	**Sandwichteller -** leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	S A1,C,G ,I,J,9 460kj 2,5 F 0,9 g,F 14,7 KH 1,0 ZU 6,4 EW 2,1 SA 6,3 BE	F A1,D,G ,I,5,9 391kj 2,3 F 0,8 g,F 13,0 KH 2,0 ZU 5,1 EW 0,8 SA 5,3 BE	G A1,C,J, 2,3,5 567kj 5,8 F 2,1 g,F 15,7 KH 3,6 ZU 4,7 EW 1,5 SA 6,3 BE	R A1,I 352kj 1,2 F 0,0 g,F 9,3 KH 2,0 ZU 8,1 EW 1,4 SA 4,1 BE	V A1,G,H 1,I,9 365kj 2,6 F 1,3 g,F 11,4 KH 2,1 ZU 3,2 EW 2,0 SA 4,8 BE	R A1,G,I 5,9 479kj 2,6 F 1,3 g,F 15,8 KH 1,8 ZU 6,4 EW 0,9 SA 6,2 BE	S A1,C,G ,I,J,2,3 ,5,9 931kj 15,0 F 6,5 g,F 13,8 KH 0,9 ZU 8,3 EW 1,2 SA 4,5 BE	V A1,C,G ,5,9 505kj 2,8 F 1,3 g,F 19,8 KH 12,3 ZU 3,8 EW 0,2 SA 7,0 BE	S A1,C,G ,J,2,5, 9 ####### 15,2 F 7,0 g,F 20,7 KH 4,1 ZU 8,5 EW 1,1 SA 5,1 BE
Freitag 22.03.2024	**Gemischte Vollkornspirelli (Spiralnudeln) "Bolognese"** vom Rind und Geflügel dazu Gurkensalat ☺	**Schweinerückenbraten** in brauner Sauce mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln	**Buntes Hühnerfrikassee** mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis ☺	**Seelachsfilet gedünstet** mit Kräuterbuttersauce, Blumenkohl und Möhren dazu Salzkartoffeln ☺	**Leckeres Paprikagemüse** mit Risotto (Reis)	**Frischer Sommereintopf** mit Geflügelwursteinlage ☺	**Mexiko-Salat,** frische Blattsalate, Paprika, Mais, Zwiebeln, Tomate und Kidneybohnen und Essig-Öl-Dressing	**Sahnegrießbrei** mit Waldfrüchten ☺	**Fischplatte** nach Angebot mit Brot und Butter
	R G A1,C,F ,I,J,2,3 ,5 437kj 3,1 F 1,1 g,F 14,4 KH 1,7 ZU 4,5 EW 1,1 SA 6,4 BE	S A1,G,I, 9 305kj 1,0 F 0,1 g,F 9,7 KH 1,5 ZU 5,8 EW 1,6 SA 4,3 BE	G A1,G,I, 2,9 401kj 1,1 F 0,3 g,F 15,7 KH 1,1 ZU 5,5 EW 1,3 SA 5,9 BE	F A1,D,G ,I,9 280kj 1,7 F 0,8 g,F 8,4 KH 1,1 ZU 4,3 EW 1,7 SA 3,6 BE	V A1,G,I, 5,9 416kj 3,7 F 1,9 g,F 13,5 KH 3,3 ZU 2,7 EW 0,5 SA 5,1 BE	G A1,I,2, 4 340kj 3,5 F 0,4 g,F 10,8 KH 0,8 ZU 2,5 EW 0,5 SA 4,9 BE	V C,J,2, 3,5 282kj 4,2 F 0,9 g,F 5,0 KH 2,7 ZU 1,6 EW 0,4 SA 1,7 BE	V A1,G,5 ,9 555kj 2,3 F 1,1 g,F 24,7 KH 18,8 ZU 2,8 EW 0,1 SA 10,4 BE	F A1,A2, D,G,3, 9 974kj 15,1 F 6,2 g,F 14,0 KH 3,2 ZU 9,9 EW 2,2 SA 3,5 BE
Samstag 23.03.2024	**Pikantes Gulasch** vom Schwein mit Mischgemüse und Kartoffeln	**Kräftiger Hühnersuppeneintopf** mit buntem Gemüse	**Spaghetti in Curryrahm** und buntem Gemüse	**Zarter Schweinerückenbraten** in Rahmsauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln				**Milchreis** mit Zimtpflaumenkompott	**Gebratene Fleischbällchen** in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	S A1,G,I, 9 337kj 1,7 F 0,2 g,F 8,9 KH 1,3 ZU 6,5 EW 1,7 SA 3,9 BE	G A1,J 309kj 1,7 F 0,4 g,F 10,5 KH 0,9 ZU 3,5 EW 0,6 SA 4,9 BE	V A1,G,I, K,9 483kj 4,7 F 1,6 g,F 15,1 KH 1,5 ZU 2,9 EW 1,3 SA 6,3 BE	S A1,G,I, 9 274kj 1,0 F 0,1 g,F 7,9 KH 1,1 ZU 5,8 EW 1,9 SA 3,5 BE				V G,5,9 486kj 1,8 F 0,7 g,F 23,2 KH 15,0 ZU 2,4 EW 0,1 SA 9,7 BE	S A1,C,G ,I,J,2, ,5,9 918kj 14,7 F 6,4 g,F 13,6 KH 1,7 ZU 8,3 EW 1,2 SA 5,0 BE
Sonntag 24.03.2024	**Wiener Sahneleber** mit Champignons, zartem Erbsengemüse und Butterpüree	**Rinderhacksteak** mit Pariser Karotten und Kartoffeln	**Tortellini "Vegetarische Art"** in fruchtiger Tomatensauce	**Lachsfilet** an Berner Sauce mit Kartoffeln dazu Blattspinat				**Germknödel** mit Vanillesauce	**Käseplatte "Winzer Art"** mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot
	S A1,G,I, 5,9 502kj 3,4 F 1,2 g,F 13,5 KH 5,4 ZU 7,2 EW 0,8 SA 6,2 BE	R A1,C,I, 5 458kj 3,3 F 1,4 g,F 11,4 KH 2,0 ZU 6,1 EW 1,6 SA 5,4 BE	V A1,C,G ,I,9 331kj 0,8 F 0,2 g,F 12,5 KH 2,8 ZU 2,2 EW 1,1 SA 4,9 BE	F A1,D,G ,I,5,9 293kj 1,6 F 0,7 g,F 8,8 KH 1,2 ZU 4,7 EW 1,4 SA 3,9 BE				V A1,C,G ,5,9 662kj 2,6 F 1,3 g,F 29,5 KH 13,1 ZU 3,8 EW 0,3 SA 10,2 BE	V A1,A2, G,4,5, 9 968kj 6,2 F 3,9 g,F 32,5 KH 2,1 ZU 10,8 EW 1,6 SA 6,0 BE

Speiseplantag gleich Verzehrtag. Die Kennzeichnung der Speisen erfolgt über die Menübezeichnung

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 / Krebstiererzeugnisse ; [C]= Eier / Eierzeugnisse ; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse ; [E]= Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse ; [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 / 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.