



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de


SPEISEPLAN

KW 12

17.03.25 bis 23.03.25



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 17.03.2025	Mini-Hacksteaks in Bratensauce dazu bunte Bohnen und Kartoffelpüree	Hähnchenbrustfilet in feiner Sauce mit Möhregemüse und Gabelspaghetti	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,G,J,1	A1,F,G,1	A1,C,1	A1,1	A1,C,G,J,1	A1,C,F,L,1,3	A1,C,G,J,1,3	G,1	A1,A2
Dienstag 18.03.2025	Heiße Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree	Schweinegulasch in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln	Gebratene Fleischbällchen vom Rind in Chillisauce und Reis dazu Wachbohnen-Salat	Klassischer Sauerbraten in Rosinensauce mit Rotkohl, dazu Kartoffelklöße	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,1	A1,C,I,J	A1,G,1,3	A1,F,G,1	A1,1	C,D,G,I,J,1,3	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,2,3
Mittwoch 19.03.2025	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 Joghurt dressing	Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot
	A1,1	A1,G,1	A1,D,G,1	A1,1	A1,F,G,1	A1,1,2,3	A1,G,3	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3
Donnerstag 20.03.2025	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis	Seelachs im Backteig auf feiner Kräuterbutter dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	Spiirellis (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,1	A1,D,G,1	A1,1,2,3	A1,G,1	G	1,1,3	A1,C,G,J,1,3	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3
Freitag 21.03.2025	Wiener Würstchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln	Gekochte Eier in Senfsauce mit Kräuterpüree, dazu Sellerie-Möhrensalat	Hähnchenfleisch süß sauer mit Chinagemüse und Bandnudeln	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,J,1	A1,F,1	A1,D,G,1	A1,G,1	A1,G,1,3	C,G,J,1,3	A1,G,1	A1,A2,D,G
Samstag 22.03.2025	Herzhafter Kasseler mackerlein Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	Klassischer Möhreeneintopf mit pikanter Rinderfrikadelle	Linsen-Bolognese mit Vollkorn-Fusilli	Gebratene Hähnchenbrust in feiner Sauce mit Blattspinat und Penne Rigate				Milchreis mit roter Grütze	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	A1,1,3	A1,C,1	A1,1	A1,F,G,1				G,1	A1,C,G,J,1,3
Sonntag 23.03.2025	Kalbsragout mit Brokkoligemüse und Langkornreis	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,1	A1,L,J	A1,C,G,1	A1,C,F,G,J,2	A1,C,G,1	A1,A2,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- Phenylnitroquelle; 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 / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [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]=Schwefel-dioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

DE NW
86018 EG

Die Nährwertangaben
beziehen sich auf jeweils 100 g.

