



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

# SPEISEPLAN

KW 13  
27.03.23 bis 02.04.23



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 Verzehrtag.  
Die Kennzeichnung der Speisen  
erfolgt über die Menübezeichnung

|                                 | M1<br>Gut bürgerlich  | M2<br>Leichte Küche   | M3<br>feine Küche   | M4<br>Spezial Gourmet  | M5<br>Vegetarisch  | M6<br>Eintopf & Pasta  | M7<br>Salat & kaltes  | M8<br>Süßspeise   | M9<br>Abendbrot   |
|---------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|---|---|
| <b>Montag</b><br>27.03.2023     | <b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat          | <b>Frikadelle vom Rind</b> in dunkler Kräutersauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺ | <b>Penne mit Hähnchenbrust</b> in feiner Sahnesauce, Brokkoli und Käse überbacken ☺       | <b>Schnitzel</b> in leckerer Champignon-Rahm-Sauce mit Paprikakartoffeln dazu Leipziger Allerlei | <b>Italienische Gemüsepasta</b> mit Vollkornnudeln             | <b>Grüne Bohnen-Eintopf</b> mit Bockwurstchen                  | <b>Wiener Würstchen</b> mit Kartoffelsalat und Senf   | <b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺             | <b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat                                   |
| <b>Dienstag</b><br>28.03.2023   | <b>Hackbraten</b> in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln   | <b>Hähnchenkeule</b> in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln ☺         | <b>Wurstgulasch</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Gabelspagheti ☺                         | <b>Schweineroulade</b> mit klassischer Füllung Blumenkohl und Kartoffeln                         | <b>Gebratenes Gemüse</b> süßsauer mit Reis                     | <b>Linseneintopf</b> mit Geflügelbockwurst ☺                   | <b>Griechischer Bauersalat</b> mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing | <b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze ☺                  | <b>Schnittenteller</b> fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur |
| <b>Mittwoch</b><br>29.03.2023   | <b>Hamburger Heringsstipp</b> in Sahne mit Apfel- und Gurkenwürfel dazu Petersilienkartoffeln | <b>Geflügelbratwurst</b> in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Petersilienkartoffeln ☺  | <b>Schweineleber</b> ragout in Apfelsauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse          | <b>Kaiserfleisch</b> (Kasselerücken) auf Ananaskraut und Kartoffelpüree                          | <b>Gemüseragout</b> mit Erbsenpüree ☺                          | <b>Klassischer Möhre</b> Eintopf mit Geflügelkräuterbällchen ☺ | <b>"Bayern Mix"</b> Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und Kasselerstreifen, dazu Sauerrahm-Dressing  | <b>Eierpannkuchen</b> mit Apfelkompott ☺                    | <b>Feine Sütze</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot                         |
| <b>Donnerstag</b><br>30.03.2023 | <b>Schweinebraten</b> in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln        | <b>Gedünstetes Fischfilet</b> in Dillsauce mit Brokkoli dazu Kartoffeln ☺               | <b>Original Hähnchen-Döner-Teller</b> mit Reis, Sauce und Krautsalat ☺                    | <b>Sauerbratengulasch</b> mit Kartoffeln und Rotkohl   | <b>"Adas Polo"</b> Reis-Linsenpfanne mit Rührei ☺              | <b>Kürbis - Hähnchen</b> Eintopf mit Kartoffeln                | <b>Frische Salate</b> der Saison mit Hähnchenbrust dazu Cocktaildressing                            | <b>Quarkstrudel</b> mit Vanillesauce ☺                      | <b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat                                     |
| <b>Freitag</b><br>31.03.2023    | <b>Westfälische Dicke</b> Bohnen mit Kasseler und Salzkartoffeln                              | <b>Pikantes Gulasch</b> vom Schwein mit Kartoffeln                                      | <b>Kartoffelröstis</b> mit Karotten, Brokkoli, Mais und Champignons in Mascarpone sauce ☺ | <b>Gebackenes Seelachsfilet</b> mit Kräutersauce und Dampfkartoffeln dazu Gurkensalat ☺          | <b>Makkaroni</b> mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhrensalat ☺ | <b>Porree- Eintopf</b> mit Hausmacher Metzgerfrikadelle        | <b>Zwei Frikadellen</b> mit Nudelsalat ☺  | <b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott ☺    | <b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur                  |
| <b>Samstag</b><br>01.04.2023    | <b>Geflügelfilet</b> in pikanter Sauce mit zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln           | <b>Herzhafter Wirsing-Kohl-Eintopf</b> mit Kartoffelstücken und Rindfleisch             | <b>Mais-Lauchtaler</b> in Paprikagemüsesauce dazu Reis                                    | <b>Schweinebraten</b> mit Kümmelsauce mit Romanescogemüse und Klößen                             |  |  |   | <b>Eierpannkuchen</b> mit gebratenem Apfel und Vanillesauce | <b>Feiner Fleischsalat</b> "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot                 |
| <b>Sonntag</b><br>02.04.2023    | <b>Buntes Hühnerfrikasse</b> mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis     | <b>Hackbraten</b> in Sauce mit Butterbohnen und Salzkartoffeln                          | <b>Kichererbsencurry</b> mit Kokosmilch und Bulgur  | <b>Schweinefilet</b> in Rahmsauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln                            |  |  |   | <b>Beerengrütze</b> mit Vanillesauce                        | <b>Kasseler Braten</b> mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur          |



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 / Krebstierzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milchzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Querslandnuss); [I]= Sellerie / Selleriezeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G= Geflügel, V= Wild, V= Vegetarisch; L= Lamm; Alle Menüs sind mit |folgendem Satz| 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.

