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

SPEISEPLAN KW 13

25.03.24 bis 31.03.24

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 25.03.2024	**Hamburger Rinderfrikadelle** in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	**Nürnberger Rostbratwürstchen** auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	**Deftige Kohlroulade** in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln	**Gebratenes Hähnchenninnenfilet** in feiner Sauce mit Nudeln und Romanescogemüse	**Schweizer Kartoffelröstimit** zartem Blattspinat und Gorgonzolakäsesauce	**Rosenkohleintopf** mit Kartoffeln und Kasselerwürfel	**Wiener Würstchen**mit Kartoffelsalat und Senf	**Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott	**Kalter Schweinebraten**mit Kartoffelsalat
	R | A1,C,G ,I,5,9 | 323kj | 1,0 g,F | 1,5 ZU | 1,7 SA | 2,3 F | 9,2 KH | 4,5 EW | **4,1 BE**	S | A1,G,2 ,4,5,9 | 496kj | 2,3 g,F | 1,7 ZU | 1,5 SA | 6,6 F | 8,8 KH | 5,3 EW | **3,9 BE**	S | A1,I,4 | 411kj | 1,6 g,F | 1,6 ZU | 1,6 SA | 4,1 F | 10,8 KH | 3,5 EW | **4,8 BE**	G | A1,G,I 9 | 392kj | 0,2 g,F | 1,1 ZU | 1,5 SA | 0,7 F | 13,8 KH | 7,3 EW | **6,2 BE**	V | A1,G,I ,J,2,5,9 | 399kj | 2,4 g,F | 1,1 ZU | 0,5 SA | 4,6 F | 10,4 KH | 2,7 EW | **4,2 BE**	S | A1,J,2, 5 | 243kj | 0,3 g,F | 1,2 ZU | 1,5 SA | 1,0 F | 7,7 KH | 4,4 EW | **3,5 BE**	S | C,G,I,J ,2,3,5 ,9 | 797kj | 5,6 g,F | 1,1 ZU | 0,9 SA | 12,8 F | 12,0 KH | 4,2 EW | **3,7 BE**	V | G,5,9 | 463kj | 0,7 g,F | 13,2 ZU | 0,1 SA | 20,9 KH | 2,5 EW | **8,8 BE**	S | C,G,J, 2,3,5,9 | 612kj | 3,5 g,F | 0,8 ZU | 0,6 SA | 8,1 F | 12,3 KH | 6,0 EW | **3,7 BE**
Dienstag 26.03.2024	**Linseneintopf** mit Geflügelbockwurst	**Bunte Gemüseplatte** mit holländischer Sauce und Kräuterkartoffeln	**Geflügelkräuterbällchen** in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis	**Rheinischer Sauerbraten** mit Gabelspaghetti und Apfelmus	**Gemüsebratwurst**in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	**Südländische Nudelpfanne** mit Tomaten, Paprika und Auberginen	**Salatteller mit Shrimps** und Salaten der Saison mit French-Dressing	**Eierpfannkuchen** mit Apfelkompott	**Schnittchenteller** fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	G | A1,I,2 ,4,5 | 455kj | 2,0 g,F | 0,7 ZU | 0,8 SA | 6,5 F | 9,6 KH | 3,6 EW | **4,6 BE**	V | A1,G,I, 9 | 270kj | 0,9 g,F | 1,9 ZU | 1,8 SA | 1,6 F | 9,4 KH | 2,0 EW | **4,2 BE**	G | A1,C,F ,G,I,J,5 ,9 | 438kj | 0,7 g,F | 1,6 ZU | 1,2 SA | 3,3 F | 13,0 KH | 5,1 EW | **5,5 BE**	R | A1 | 550kj | 0,1 g,F | 7,8 ZU | 0,9 SA | 1,4 F | 20,1 KH | 8,4 EW | **8,7 BE**	V | A1,C,F ,G,I,J,3 ,5,9 | 381kj | 0,4 g,F | 2,2 ZU | 1,5 SA | 3,2 F | 11,2 KH | 3,9 EW | **5,4 BE**	V | A1,I | 534kj | 0,1 g,F | 2,7 ZU | 0,3 SA | 0,5 F | 25,8 KH | 4,2 EW | **10,9 BE**	F | C,D,G, I,J,2,3, 5,9 | 238kj | 1,2 g,F | 2,2 ZU | 0,6 SA | 2,9 F | 3,9 KH | 3,1 EW | **1,0 BE**	V | A1,C,G ,9 | 548kj | 0,7 g,F | 10,4 ZU | 0,3 SA | 2,6 F | 22,1 KH | 3,7 EW | **9,4 BE**	S G | A1,A2, G,2,4, 9 | #### | 6,4 g,F | 1,5 ZU | 1,4 SA | 11,3 F | 27,1 KH | 8,5 EW | **5,9 BE**
Mittwoch 27.03.2024	**Bunte Reispfanne** mit Hähnchenfleisch	**Frikadelle auf Wirsinggemüse** dazu Salzkartoffeln	**Paniertes Fischfilet** in feiner Kerbelsauce mit Zucchinigemüse und Reis	**Jägerschnitzel** mit Butterkartoffeln und Möhrensalat	**Käsetortellini** mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat	**Gekochte Eier** auf Rahmspinat und Salzkartoffeln	**Italienischer Tomatensalat** mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Oliven, dazu Kräuter-Dressing	**Feiner Grießbrei** mit roter Grütze	**Feine Sülze** mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	G | A1,F,I, 3 | 341kj | 0,2 g,F | 3,2 ZU | 0,5 SA | 0,7 F | 12,7 KH | 5,8 EW | **5,3 BE**	S | A1,C,G ,I,J,5,9 | 368kj | 1,0 g,F | 1,0 ZU | 1,7 SA | 2,6 F | 10,3 KH | 5,4 EW | **4,2 BE**	F | A1,D,G ,I,5,9 | 398kj | 0,6 g,F | 2,4 ZU | 0,9 SA | 1,5 F | 15,7 KH | 4,7 EW | **7,1 BE**	S | A1,C,G ,I,5,9 | 426kj | 1,1 g,F | 1,8 ZU | 1,4 SA | 3,6 F | 10,2 KH | 6,4 EW | **4,8 BE**	V | A1,C,G ,I,9 | 298kj | 0,2 g,F | 3,5 ZU | 1,2 SA | 1,4 F | 11,9 KH | 2,0 EW | **5,5 BE**	V | A1,C,G ,I,5,9 | 381kj | 1,3 g,F | 1,2 ZU | 2,0 SA | 3,4 F | 10,3 KH | 4,4 EW | **4,1 BE**	V | C,G,J, 2,3,5,9 | 447kj | 3,6 g,F | 1,2 ZU | 1,3 SA | 8,3 F | 3,1 KH | 3,9 EW | **0,8 BE**	V | A1,G,5, 9 | 568kj | 1,1 g,F | 18,8 ZU | 0,1 SA | 2,3 F | 24,7 KH | 2,8 EW | **10,4 BE**	S | A1,A2, C,G,I,J ,2,3,9 | 980kj | 4,1 g,F | 1,5 ZU | 1,8 SA | 18,9 F | 14,6 KH | 7,9 EW | **2,6 BE**
Donnerstag 28.03.2024	**Frische Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus	**"Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf** mit Kasselerfleisch	**Hamburger Heringsstipp in Sahne** mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	**Rindersaftgulasch** mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödeln	**Eieromelette** mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	**Herzhafte Gemüsebolognese** mit Vollkornnudeln	**Frische Salate der Saison** mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing	**Süße Milchnudeln** mit heißen Kirschen	**Gebratene Hähnchenkeule**mit Nudelsalat
	V | A1,C | 576kj | 0,5 g,F | 7,3 ZU | 0,7 SA | 6,1 F | 18,1 KH | 1,6 EW | **6,9 BE**	S | A1,I,2, 5 | 266kj | 0,3 g,F | 0,8 ZU | 1,5 SA | 1,0 F | 9,0 KH | 4,3 EW | **4,1 BE**	F | C,D,G, J,2,3,5 ,9 | 477kj | 2,1 g,F | 2,9 ZU | 2,6 SA | 5,7 F | 11,1 KH | 4,0 EW | **4,9 BE**	R | A1,G,I, 2,3,5,9 | 349kj | 0,4 g,F | 2,2 ZU | 1,6 SA | 1,6 F | 9,8 KH | 6,3 EW | **4,1 BE**	V | A1,C,G ,I,5,9 | 319kj | 0,4 g,F | 2,2 ZU | 1,7 SA | 2,4 F | 8,6 KH | 4,1 EW | **3,9 BE**	V | A1,I | 408kj | 0,1 g,F | 3,0 ZU | 1,7 SA | 0,6 F | 18,8 KH | 3,3 EW | **7,2 BE**	G | A1,F,G ,2,9 | 472kj | 0,5 g,F | 1,9 ZU | 0,5 SA | 3,2 F | 10,7 KH | 5,7 EW | **2,9 BE**	V | A1,G,5, 9 | 685kj | 0,9 g,F | 14,4 ZU | 0,1 SA | 1,9 F | 25,5 KH | 3,1 EW | **10,7 BE**	G | A1,C,G ,J,2,3, 5,9 | 942kj | 6,3 g,F | 2,8 ZU | 0,8 SA | 16,4 F | 11,3 KH | 8,4 EW | **4,7 BE**
Karfreitag 29.03.2024	**Geschnetzeltes vom Kalb** "Züricher Art" in Pilzrahmsauce mit Erbsengemüse und Langkornreis	**Fleischbällchen** in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree	**Chinesische Nudelpfanne** mit zartem Hähnchenfleisch	**Feines Seefischfilet (paniert)**in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln	**Farfalle (Nudeln)** in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat	**Schnibbelbohnen-Eintopf** mit gewürfeltem Kasseler	**Griechischer Bauernsalat**mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse mit Balsamico-Dressing	**Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott	**Brathering** mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	R | A1,G,I, 5,9 | 401kj | 0,4 g,F | 0,5 ZU | 1,3 SA | 1,2 F | 13,1 KH | 7,8 EW | **6,0 BE**	S | A1,C,G ,I,J,3,5, 9 | 409kj | 1,5 g,F | 1,9 ZU | 0,9 SA | 3,9 F | 8,8 KH | 8,1 EW | **4,4 BE**	G | A1,F,I, 3 | 455kj | 0,1 g,F | 3,3 ZU | 1,7 SA | 0,7 F | 18,4 KH | 6,7 EW | **7,1 BE**	F | A1,D,G ,I,5,9 | 290kj | 0,3 g,F | 3,0 ZU | 1,3 SA | 0,9 F | 11,7 KH | 3,9 EW | **5,2 BE**	V | A1,C,I, ,J,2,3,5 | 440kj | 0,7 g,F | 3,2 ZU | 1,9 SA | 1,8 F | 18,8 KH | 2,9 EW | **8,6 BE**	S | A1,J,2, 5 | 252kj | 0,3 g,F | 0,9 ZU | 1,1 SA | 0,9 F | 8,2 KH | 4,5 EW | **3,7 BE**	V | ,G,G,J ,2,3,5,9 | 335kj | 3,3 g,F | 1,5 ZU | 0,5 SA | 8,1 F | 2,5 KH | 3,4 EW | **0,7 BE**	V | G,9 | 443kj | 0,7 g,F | 13,4 ZU | 0,1 SA | 1,6 F | 20,5 KH | 2,4 EW | **8,6 BE**	S F | A1,D,2 ,3,4 | 661kj | 2,1 g,F | 0,9 ZU | 0,6 SA | 8,7 F | 11,5 KH | 8,2 EW | **4,0 BE**
Samstag 30.03.2024	**Bunter Gemüseeintopf** der Saison mit Geflügelwurstwürfeln	**Feine Bratwurst**in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhrengemüse dazu Kartoffeln	**Gemüseschnitzel** mit Kräutersauce dazu Gemüsereis	**Hähnchensteaks**in Estragonsauce mit Romanescogemüse Salzkartoffeln				**Pfannkuchen** mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtzucker	**Feiner Fleischsalat "Rheinische Art"** mit Garnitur und Brot
	G | A1,I,2 ,4,5 | 290kj | 0,2 g,F | 0,8 ZU | 1,0 SA | 2,7 F | 9,2 KH | 2,4 EW | **4,2 BE**	S | A1,G,I, 9 | 452kj | 2,4 g,F | 1,6 ZU | 1,8 SA | 6,3 F | 8,5 KH | 4,0 EW | **3,7 BE**	V | A1,C,G ,I,5,9 | 490kj | 0,8 g,F | 2,2 ZU | 1,2 SA | 2,9 F | 17,6 KH | 3,1 EW | **6,6 BE**	G | A1,F,G ,I,9 | 353kj | 0,1 g,F | 1,1 ZU | 1,9 SA | 3,1 F | 6,9 KH | 6,3 EW | **2,6 BE**				V | A1,C,G ,9 | 723kj | 1,3 g,F | 13,7 ZU | 0,4 SA | 4,7 F | 25,9 KH | 6,6 EW | **5,9 BE**	S | A1,A2, C,I,2, 3,4,5 | #### | 8,9 g,F | 0,9 ZU | 1,2 SA | 28,5 F | 8,1 KH | 5,7 EW | **2,8 BE**
Oster-sonntag 31.03.2024	**Geflügel Cordon Bleu** in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	**Zartes Wildgulasch**mit Waldpilzsauce dazu Kaisergemüse und Schupfnudeln	**Gemüse-Ragout** mit Möhren, Paprika und Bohnen in Curry-Kokos Sauce, dazu Basmatireis	**Schweinefilet** in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle				**Quarkkeulchen** mit Vanillesauce	**Kasseler Braten** mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	G | A1,C,G ,I,9 | 379kj | 0,6 g,F | 1,2 ZU | 2,0 SA | 2,3 F | 12,1 KH | 4,7 EW | **5,5 BE**	W | A1,C,G ,I,5,9 | 556kj | 1,2 g,F | 2,4 ZU | 1,1 SA | 3,8 F | 17,3 KH | 6,7 EW | **8,0 BE**	V | I,4 | 430kj | 1,7 g,F | 2,7 ZU | 1,2 SA | 3,4 F | 15,5 KH | 2,3 EW | **6,5 BE**	S | A1,C,G ,I,5,9 | 363kj | 0,6 g,F | 1,6 ZU | 1,2 SA | 1,6 F | 10,8 KH | 6,9 EW | **4,9 BE**				V | A1,G,5, 9 | 654kj | 1,2 g,F | 17,0 ZU | 0,3 SA | 3,5 F | 26,2 KH | 4,0 EW | **8,8 BE**	S | A1,C,G ,J,2,3, 5,9 | 964kj | 7,4 g,F | 0,6 ZU | 1,5 SA | 16,6 F | 12,8 KH | 8,1 EW | **4,1 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 / Selleriererzeugnisse ; [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.