



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

SPEISEPLAN

KW 13

24.03.25 bis 30.03.25



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

| | 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 24.03.2025 | Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat | Frikadelle vom Rind in dunkler Kräutersauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree | Penne mit Hähnchenbrust in feiner Sahnesauce, Brokkoli und Käse überbacken | Schnitzel in leckerer Champignon-Rahm-Sauce mit Paprikakartoffeln dazu Leipziger Allerlei | Italienische Gemüsepasta mit Vollkornnudeln | Grüne Bohnen-Eintopf mit Bockwurstchen | Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf | Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott | Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat |
| | A1,C,G,J,1 | A1,C,G,1 | A1,F,G,1 | A1,C,G,1 | A1,I,1 | A1,J,1,3 | C,G,J,1,3 | G,1 | C,G,J,1,3 |
| Dienstag 25.03.2025 | Hackbraten in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln | Hähncheninnenfilets in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln | Wurstgulasch mit Paprika und Zwiebeln dazu Gabelspaghetti | Schweineroulade mit klassischer Füllung Blumenkohl und Kartoffeln | Gebratenes Gemüsesüßsauer mit Reis | Linseintopf mit Geflügel Wiener | Griechischer Bauernsalat mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing | Feiner Grießbrei mit roter Grütze | Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur |
| | A1,C,I,J,1 | A1,G,1 | A1,I,2,3 | A1,I,J,2 | A1,F,1 | A1,J,1,2,3 | C,G,J,L,1,3 | A1,G,1 | A1,A2,G,2,3 |
| Mittwoch 26.03.2025 | Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln | Geflügelbratwurst in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Langkorreis | Schweineleberragout in Apfelsauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse | Kaiserfleisch (Kasselerücken) auf Ananaskraut und Kartoffelpüree | Gemüseragout mit Erbsenpüree | Klassischer Möhreintopf mit Geflügelkräuterbällchen | "Bayern Mix" Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und Kasserelstreifen, dazu Sauerrahm-Dressin | Eierpfannkuchen mit Apfelkompott | Feine Sülze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot |
| | C,D,G,J,1,3 | A1,G,1 | A1,G,1,3 | A1,G,1 | A1,G,1 | A1,C,F,I,J,1 | G,3 | A1,C,G | A1,A2,C,G,J,3 |
| Donnerstag 27.03.2025 | Schweinebraten in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Klöße | Pangasiusfilet in Dillsauce mit Brokkoli dazu Kartoffeln | Original Hähnchen-Döner-Teller mit Reis, Sauce und Krautsalat | Sauerbratengulasch mit Spätzle und Rotkohl | Vegetarische Gemüsebällchen mit heller Kräutersauce auf Gemüseris | Kürbis - Hähncheneintopf mit Kartoffeln | Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing | Quarkstrudel mit Vanillesauce | Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat |
| | A1,G,1,3 | A1,D,G,1 | A1,C,F,J,1,3 | A1,C,1 | A1,C,F,G,1 | A1,I | A1,C,F,G,J,1,3 | A1,C,G,1 | A1,C,G,J,1,3 |
| Freitag 28.03.2025 | Westfälische Dicke Bohnen mit Kasseler und Salzkartoffeln | Pikantes Gulasch vom Schwein mit Gabelspaghetti | Kartoffelröstis mit Karotten, Brokkoli, Mais und Champignons in würziger Käsesauce | Gebackenes Seelachsfilet mit Kräutersauce und Kartoffeln dazu Gurkensalat | Makkaroni mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhreensalat | Porree-Eintopf mit Geflügelrikadelle | Zwei Frikadellen mit Nudelsalat | Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott | Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur |
| | A1,G,1 | A1,G,1 | A1,G,J,1,3 | A1,C,D,G,J,1,3 | A1,I | A1,C,F,G,J,1 | A1,C,G,I,J,1,3 | G | A1,D,2,3 |
| Samstag 29.03.2025 | Geflügelfilets in pikanter Sauce mit zartem Brokkoligemüse und bunte Spiralnudeln | Herzhafter Wirsing-Kohl-Eintopf mit Kartoffelstücken und Rindfleisch | Kichererbsencurry mit Kokosmilch und Bulgur | Schweinebraten in Kümmelsauce mit Romanesco-gemüse und Klößen | | | | Eierpfannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce | Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot |
| | A1,I | A1,I,1 | A1,G,1 | A1,G,3 | | | | A1,C,G,1 | A1,A2,C,J,1,2,3 |
| Sonntag 30.03.2025 | Buntes Hühnerfrikasse mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis | Hackbraten in Sauce mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln | Mais-Lauchtaler in Paprikagemüsesauce dazu Rigatoni | Schweinefilet in Rahmsauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln | | | | Beeregrütze mit Vanillesauce | Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur |
| | A1,G,3 | A1,A3,C,F,G,J,1 | A1,C,G,1 | A1,G,1 | | | | G,1 | A1,C,G,J,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-Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chminhaltig; [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; [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.

