



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

# SPEISEPLAN KW 14

03.04.23 bis 09.04.23



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

|                                 | 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>03.04.2023     | <b>Gebratener Leberkäse</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ☺                           | <b>Rinderbraten</b> in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln                        | <b>Hähnchenschnitzel</b> mit Paprikagemüse und Butterreis ☺                            | <b>Schweizer Sahnegeschnetzeltes</b> mit kleinen Möhren und Spätzle                           | <b>Spaghetti "Funghi"</b> Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl ☺          | <b>Möhrengemüse</b> Hausfrauenart mit Fleischer-Frikadelle ☺     | <b>Zartes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf ☺   | <b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen ☺                              | <b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter   |
| <b>Dienstag</b><br>04.04.2023   | <b>Delikate Putenpfanne</b> mit Gemüse und Butterreis ☺                                   | <b>Große Bratwurst</b> in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln                                | <b>Schweinegulasch</b> in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis                | <b>Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art"</b> auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln ☺ | <b>Mini-Frühlingsrollen</b> mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis ☺         | <b>Deftiger Grünkohl</b> Eintopf mit gewürfeltem Kasseler        | <b>Chefsalat</b> mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing                                    | <b>Germknödel</b> mit Vanillesauce ☺                                | <b>Gyrobraten</b> mit Zaziki und Krautsalat  |
| <b>Mittwoch</b><br>05.04.2023   | <b>Currywurstpfanne</b> mit frischen Zwiebeln und Reis ☺                                  | <b>Geflügel-Hackbraten</b> in würziger Sauce mit Mischgemüse und Kartoffeln                        | <b>Vollkorn-Spaghetti "Tonno"</b> Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat ☺ | <b>Rindersauerbraten</b> in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel                  | <b>Rührei</b> mit Rahmspinat und Kartoffeln ☺                                     | <b>Chilli con Carne</b> mit roten Bohnen und körnigem Reis       | <b>Salatteller</b> mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing                               | <b>Griesflammeri "Baden Baden"</b> mit Fruchtsoße ☺                 | <b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot   |
| <b>Donnerstag</b><br>06.04.2023 | <b>Fischfrikadelle</b> mit Ratatouille und Kartoffelpüree ☺                               | <b>Belgischer Gemüse Eintopf</b> mit Geflügelbratwurst ☺   | <b>Chicken-Nuggets</b> mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat ☺                         | <b>Spießbraten</b> in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln                  | <b>Gedünstetes Gemüse</b> mit Sauce "Holländische Art" dazu Petersilienkartoffeln | <b>Bulgurpfanne</b> mit Hirtenkäsewürfel und mediterranem Gemüse | <b>Hirten-Käse</b> mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing | <b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten ☺                            | <b>Sandwichteller</b> -leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur |
| <b>Freitag</b><br>07.04.2023    | <b>Geschnetzeltes "Züricher Art"</b> in Pilzrahmsauce mit Erbsengemüse und Langkornreis ☺ | <b>Feine Rinderfrikadelle</b> in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Püree ☺ | <b>Curry-Spinat-Pfanne</b> mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln                            | <b>Matjesfilet</b> in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Butterkartoffeln                |   |  |   | <b>Eierpfannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺ | <b>Fischplatte</b> nach Angebot mit Brot und Butter  |
| <b>Samstag</b><br>08.04.2023    | <b>Herzhaftes Saftgulasch</b> vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat                       | <b>Geflügelsteak</b> in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree                            | <b>Gemüse-Kartoffel-Auflauf</b> mit herzhaftem Käse überbacken                         | <b>Zartes Wildgulasch</b> mit Waldpilzsauce dazu Bohnengemüse und Schupfnudeln                |   |  |   | <b>Milchreis</b> mit roter Grütze                                   | <b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur                        |
| <b>Sonntag</b><br>09.04.2023    | <b>Thüringer Bratwurst</b> in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln                      | <b>Seezungen</b> mit Blattspinat gefüllt, dazu Buttersauce und Naturreismischung                   | <b>Bandnudeln</b> in leckerer Spinat-Käse-Sauce  | <b>Schweinsteak</b> mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln                                    |   |  |   | <b>Heißer Apfelstrudel</b> mit Vanillesauce                         | <b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot                |



enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= Geschwärtz; 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 / Eiererzeugnisse; [D]= Fisch / Fischeerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcheerzeugnisse einsch. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecannuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queeansmanduss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiereerzeugnisse; 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.

