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

SPEISEPLAN

KW 14

01.04.24 bis 07.04.24

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
Ostermontag 01.04.2024	**Hähnchensteaks** mit feiner Sauce dazu Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln ☺	**Truthahngulasch** mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln ☺	**Schweinebraten** in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffelpüree ☺	**Seelachsfilet** mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis	**Curry-Spinat-Pfanne** mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	**Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf** mit zartem Rindfleisch	**Paniertes Schweineschnitzel** mit Kartoffelsalat und Senf	**Milchreis** mit heißen Kirschen ☺	**Herzhafter Rindfleischsalat** mit Brot und Butter
Dienstag 02.04.2024	**Königsberger Klopse** in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat	**Feiner Milchreis** mit feinen Früchten und Zimt ☺	**Geflügel- Schaschlikpfanne** mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis ☺	**"Cordon Bleu" vom Schwein** mit Bratensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln	**Rührei** mit Rahmspinat und Püree ☺	**Deftige Erbsensuppe** mit Geflügel Wiener ☺	**Chefsalat** mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing	**Germknödel** mit Vanillesauce ☺	**Gyrosbraten** mit Zaziki und Krautsalat
Mittwoch 03.04.2024	**Gebackener Leberkäse** auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	**Gedünstetes Pangasiusfilet** Juliengemüsesauce und Salzkartoffeln ☺	**"Bifteki" Griechischer Hackbraten** mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat	**Geflügelfilets** in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und feinem Butterreis ☺	**Kürbiscurry** mit Reis	**Spaghetti "Carbonara"** Schinkenspeck in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Karotten-Salat ☺	**Salatteller** mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing	**Sahnegrießbrei** mit Himbeeren ☺	**Eiersalat** mit Obstgarnitur und Weißbrot
Donnerstag 04.04.2024	**Schweinerahmgulasch** mit Champignons und Spiralnudeln dazu Rohkostsalat	**Rinderfrikadelle** in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree ☺	**Gegrillte Hähnchenkeule** auf Paprikagemüse dazu Kartoffeln ☺	**Schweinerückenbraten** in Sauce mit Bayrischkraut und Salzkartoffeln	**Gemüsefrikadelle** in Tomatensauce und Vollkornnudeln ☺	**Rheinischer Kartoffeleintopf** mit Kasseler und frischem Porree	**Hirten-Käse** mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing	**Eierpfannkuchen** gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺	**Sandwichteller** - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
Freitag 05.04.2024	**Bratwurst** in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln ☺	**Putenbraten** in Bratensauce mit feinem Rübengemüse und Kartoffeln	**Geflügelbällchen** in brauner Sauce dazu Gemüsereis ☺	**Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art"** mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat	**Gemüse-Kartoffel-Auflauf** mit herzhaftem Käse überbacken ☺	**Geflügelhackfleisch-Pfanne** mit mediterranem Gemüse und Bulgur	**Salatteller "Rustica"** mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm- Dressing	**Beerengrütze** mit Vanillesauce ☺	**Fischplatte nach Angebot** mit Brot und Butter
Samstag 06.04.2024	**Spießbraten** in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln	**"Trentiner Markttopf" Italienischer Gemüseeintopf** mit zartem Schweinefleisch	**Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art"** mit Zucchini-Möhren-Salat	**Saftiger Rinderbraten** in pikanter Sauce mit Romanesco,Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln				**Milchreis** mit roter Grütze	**Gebratene Fleischbällchen** in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
Sonntag 07.04.2024	**Hähnchenragout** mit Champignons, Spargel dazu Gemüsereis	**Schweinerückensteak in Rahmsauce** mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln	**"Ratatouille" Geschmortes Gemüse** mit Langkornreis	**Seehecht** auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln				**Heißer Apfelstrudel** mit Vanillesauce	**Käseplatte "Winzer Art"** mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot

	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9
01.04.2024	G · A1,F,I,J,3,5 · 453kj · 0,1 g.F · 3,9 ZU · 0,4 SA · 3,2 F · 13,8 KH · 5,6 EW · 6,0 BE	G · A1,F,G,I,9 · 285kj · 0,2 g.F · 2,0 ZU · 1,5 SA · 0,8 F · 9,6 KH · 5,3 EW · 4,2 BE	S · A1,G,I,5,9 · 313kj · 0,4 g.F · 1,0 ZU · 0,6 SA · 2,0 F · 8,0 KH · 5,7 EW · 3,5 BE	F · A1,D,G,I,2,9 · 378kj · 1,3 g.F · 1,8 ZU · 1,1 SA · 2,5 F · 11,6 KH · 6,0 EW · 6,0 BE	V · A1,I,K · 462kj · 0,3 g.F · 0,9 ZU · 0,8 SA · 3,2 F · 14,5 KH · 4,7 EW · 6,1 BE	R · A1,I,5 · 290kj · 0,4 g.F · 1,8 ZU · 0,7 SA · 1,4 F · 9,2 KH · 4,1 EW · 4,2 BE	S · A1,C,G,J,2,3,5,9 · 737kj · 4,1 g.F · 1,1 ZU · 0,5 SA · 10,1 F · 13,2 KH · 8,0 EW · 4,5 BE	V · G,5,9 · 601kj · 0,8 g.F · 14,6 ZU · 0,1 SA · 1,6 F · 22,1 KH · 2,5 EW · 9,2 BE	R · A1,A2,3 · 626kj · 3,7 g.F · 5,4 ZU · 1,0 SA · 7,3 F · 11,9 KH · 8,4 EW · 3,7 BE
02.04.2024	S · A1,C,G,I,J,3,5,9 · 450kj · 1,3 g.F · 2,6 ZU · 2,0 SA · 3,3 F · 12,4 KH · 6,6 EW · 5,8 BE	V · G,3,4,5,9 · 332kj · 0,8 g.F · 4,8 ZU · 0,1 SA · 1,7 F · 13,1 KH · 3,2 EW · 6,0 BE	G · A1,F,I,3 · 417kj · 0,4 g.F · 1,9 ZU · 1,1 SA · 1,4 F · 15,7 KH · 5,7 EW · 5,9 BE	S · A1,G,I,2,5,9 · 415kj · 1,3 g.F · 0,9 ZU · 1,5 SA · 2,5 F · 11,3 KH · 6,7 EW · 5,3 BE	V · A1,C,G,I,5,9 · 458kj · 2,4 g.F · 1,3 ZU · 0,9 SA · 6,2 F · 8,5 KH · 4,9 EW · 3,8 BE	G · I,2,4,5 · 317kj · 0,2 g.F · 0,7 ZU · 0,6 SA · 2,8 F · 8,9 KH · 3,6 EW · 4,1 BE	S · C,G,J,2,3,4,5,9 · 379kj · 2,3 g.F · 2,9 ZU · 0,7 SA · 5,0 F · 4,0 KH · 6,8 EW · 1,0 BE	V · A1,C,G,5,9 · 662kj · 1,3 g.F · 13,1 ZU · 0,3 SA · 2,6 F · 29,5 KH · 3,8 EW · 10,2 BE	S · A1,C,G,J,2,3,4,5,9 · 787kj · 3,9 g.F · 3,7 ZU · 1,3 SA · 15,2 F · 4,9 KH · 7,1 EW · 1,5 BE
03.04.2024	S · A1,G,2,4,5,9 · 460kj · 2,3 g.F · 1,8 ZU · 1,1 SA · 6,4 F · 8,9 KH · 3,2 EW · 3,8 BE	F · A1,D,G,I,5,9 · 338kj · 1,0 g.F · 1,8 ZU · 1,7 SA · 2,1 F · 10,5 KH · 4,6 EW · 4,6 BE	S · A1,C,G,I,J,2,3,5,9 · 461kj · 2,2 g.F · 2,3 ZU · 1,0 SA · 5,3 F · 10,3 KH · 4,9 EW · 4,4 BE	G · A1,G,I,5,9 · 496kj · 0,4 g.F · 1,5 ZU · 0,9 SA · 1,3 F · 15,2 KH · 7,2 EW · 6,9 BE	V · A1,G,I,5,9 · 414kj · 1,2 g.F · 1,8 ZU · 1,0 SA · 2,5 F · 17,4 KH · 2,0 EW · 7,2 BE	S · A1,G,I,2,4,5,9 · 663kj · 3,1 g.F · 2,9 ZU · 1,1 SA · 7,4 F · 17,3 KH · 5,5 EW · 7,5 BE	V · C,G,J,2,3,5,9 · 215kj · 1,3 g.F · 2,8 ZU · 0,2 SA · 3,0 F · 3,9 KH · 1,5 EW · 1,1 BE	V · A1,G,5,9 · 521kj · 1,1 g.F · 16,2 ZU · 0,1 SA · 2,3 F · 22,2 KH · 2,9 EW · 9,3 BE	V · A1,C,G,J,2,3,5,9 · 751kj · 5,3 g.F · 2,4 ZU · 1,1 SA · 13,5 F · 7,8 KH · 6,6 EW · 2,2 BE
04.04.2024	S · A1,C,G,I,J,2,3,5,9 · 487kj · 0,8 g.F · 1,1 ZU · 1,1 SA · 3,2 F · 14,8 KH · 6,6 EW · 6,5 BE	R · A1,C,G,I,5,9 · 514kj · 1,7 g.F · 1,0 ZU · 1,0 SA · 4,1 F · 12,2 KH · 8,4 EW · 5,8 BE	G · A1,I,5 · 519kj · 2,1 g.F · 1,5 ZU · 1,7 SA · 7,0 F · 7,9 KH · 6,7 EW · 3,6 BE	S · A1,G,I,5,9 · 304kj · 0,3 g.F · 1,2 ZU · 1,4 SA · 1,5 F · 8,7 KH · 5,4 EW · 3,9 BE	V · A1,A4,C,G,I,2,5,9 · 440kj · 0,3 g.F · 3,1 ZU · 1,8 SA · 1,6 F · 18,3 KH · 3,5 EW · 6,7 BE	S · A1,G,I,2,5,9 · 300kj · 0,6 g.F · 0,9 ZU · 0,8 SA · 1,3 F · 10,3 KH · 4,3 EW · 4,7 BE	V · C,G,J,2,3,5,9 · 507kj · 4,3 g.F · 2,9 ZU · 1,0 SA · 9,6 F · 3,9 KH · 4,1 EW · 1,1 BE	V · A1,C,G,5,9 · 490kj · 1,3 g.F · 10,9 ZU · 0,2 SA · 3,0 F · 19,5 KH · 3,2 EW · 6,9 BE	S · A1,C,G,J,2,5,9 · #### · 7,0 g.F · 4,1 ZU · 1,1 SA · 15,2 F · 20,7 KH · 9,5 EW · 5,1 BE
05.04.2024	S · A1,G,I,J,3,5,9 · 468kj · 2,2 g.F · 2,2 ZU · 1,7 SA · 5,8 F · 11,0 KH · 3,8 EW · 4,4 BE	G · A1,G,I,9 · 304kj · 0,4 g.F · 1,8 ZU · 1,3 SA · 1,2 F · 9,7 KH · 5,8 EW · 4,3 BE	G · A1,C,F,G,I,J,9 · 492kj · 0,2 g.F · 1,0 ZU · 1,2 SA · 3,1 F · 15,7 KH · 6,5 EW · 5,9 BE	S F · A1,D,I,2,4,5 · 487kj · 1,0 g.F · 1,1 ZU · 1,3 SA · 4,9 F · 11,6 KH · 6,5 EW · 4,6 BE	V · A1,G,I,5,9 · 380kj · 2,1 g.F · 1,1 ZU · 1,2 SA · 3,3 F · 10,6 KH · 3,7 EW · 4,9 BE	G · A1,F,I · 396kj · 0,1 g.F · 1,4 ZU · 0,5 SA · 1,7 F · 14,3 KH · 4,2 EW · 6,4 BE	S · A1,C,G,I,J,9 · 345kj · 1,5 g.F · 2,7 ZU · 0,6 SA · 3,7 F · 5,2 KH · 6,5 EW · 1,7 BE	V · G,5,9 · 536kj · 0,5 g.F · 24,5 ZU · 0,0 SA · 1,0 F · 27,1 KH · 1,2 EW · 11,4 BE	F · A1,A2,D,G,3,9 · 974kj · 6,2 g.F · 3,2 ZU · 2,2 SA · 15,1 F · 14,0 KH · 9,9 EW · 3,5 BE
06.04.2024	S · A1,I,5 · 499kj · 1,8 g.F · 1,2 ZU · 0,8 SA · 5,9 F · 11,2 KH · 4,3 EW · 5,0 BE	S · A1,I,5 · 295kj · 0,5 g.F · 1,7 ZU · 0,6 SA · 1,0 F · 10,1 KH · 3,8 EW · 4,6 BE	V · A1,C,G,I,5,9 · 456kj · 2,1 g.F · 2,4 ZU · 1,1 SA · 4,4 F · 13,0 KH · 4,0 EW · 6,3 BE	R · A1,I · 339kj · 0,0 g.F · 0,8 ZU · 1,7 SA · 1,2 F · 8,2 KH · 8,1 EW · 3,8 BE				V · G,5,9 · 514kj · 0,7 g.F · 16,8 ZU · 0,1 SA · 1,5 F · 24,4 KH · 2,5 EW · 10,2 BE	S · A1,C,G,I,J,2,3,5,9 · 915kj · 6,4 g.F · 1,7 ZU · 1,2 SA · 14,7 F · 13,6 KH · 8,3 EW · 5,0 BE
07.04.2024	G · A1,F,G,I,2,9 · 419kj · 0,7 g.F · 1,5 ZU · 1,4 SA · 1,9 F · 14,1 KH · 6,4 EW · 5,3 BE	S · A1,G,I,9 · 271kj · 0,1 g.F · 1,4 ZU · 1,8 SA · 0,8 F · 8,0 KH · 5,4 EW · 3,6 BE	V · A1,I,3,5 · 382kj · 0,3 g.F · 4,1 ZU · 1,3 SA · 0,9 F · 18,1 KH · 1,9 EW · 7,0 BE	F · A1,D,G,I,5,9 · 315kj · 0,8 g.F · 3,0 ZU · 1,5 SA · 2,1 F · 10,1 KH · 3,7 EW · 4,0 BE				V · A1,G,2,4,5,9 · 800kj · 4,7 g.F · 10,1 ZU · 0,4 SA · 9,7 F · 23,1 KH · 2,9 EW · 7,8 BE	V · A1,A2,G,4,5,9 · 987kj · 3,8 g.F · 2,1 ZU · 1,6 SA · 6,2 F · 32,5 KH · 10,8 EW · 6,0 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 / Sellerieerzeugnisse ; [J]= Senf / Senferzeugnisse ; [K]= Sesam / Sesamerzeugnise; [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.

www.die-frische-kueche.de