



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

# SPEISEPLAN

**KW 15**  
10.04.23 bis 16.04.23

**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 Gut bürgerlich	M2 Leichte Küche	M3 feine Küche	M4 Spezial Gourmet	M5 Vegetarisch	M6 Eintopf & Pasta	M7 Salat & kaltes	M8 Süßspeise	M9 Abendbrot
<b>Montag</b> 10.04.2023	<b>Schweinefilet</b> mit Champignonrahmsauce, grüne Bohnen und Kräuterkartoffeln	<b>Hähncheninnenfilet</b> auf Tomaten-Gemüseragout und Tagliatelle Verdi ☺	<b>Asiatisches Wokgemüse</b> mit feinem Basmatireis ☺	<b>Seelachsfilet</b> mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis				<b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	<b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat
<b>Ostermontag</b>	S A1,G,1 200k 0,4gF 1,2ZU 2,0SA 2,7BE 5,9 2,0F 8,5KH 8,6EW	G A1,1 402k 0,1gF 1,9ZU 1,5SA 5,6BE 9,6F 14,8KH 7,3EW	V A1,F,1 439k 0,1gF 1,9ZU 1,3SA 8,4BE 9,6F 22,1KH 2,9EW	F A1,D,G 379k 1,9gF 3,9ZU 1,1SA 6,0BE 1,2,9 2,5F 11,9KH 5,6EW				V G,5,0 453k 0,7gF 13,2ZU 0,1SA 8,8BE 9,5F 20,9KH 2,5EW	S G,G,1 812k 3,5gF 0,9ZU 0,5SA 3,7BE 2,3,5,9 8,1F 12,3KH 6,9EW
<b>Dienstag</b> 11.04.2023	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln ☺	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat ☺	<b>Nudelaufauf</b> mit Brokkoli und Hackfleisch ☺	<b>Schweinerückensteak</b> Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	<b>Eieromelette</b> mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree	<b>Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne</b> dazu Salzkartoffeln	<b>Zartes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott ☺	<b>Schnittenteller</b> fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur
	G A1,G,1 347k 0,5gF 1,0ZU 1,6SA 4,2BE 9 1,5F 9,2KH 7,9EW	S A1,C,G 496k 1,1gF 2,2ZU 1,3SA 6,8BE 9 2,8F 16,0KH 9,8EW	S A1,G,1 374k 2,2gF 0,7ZU 0,2SA 11,9BE 5,9 7,8F 26,1KH 10,8EW	S A1,G,1 384k 0,2gF 1,4ZU 1,7SA 3,3BE 9 3,9F 7,9KH 5,4EW	V A1,C,G 397k 0,7gF 1,2ZU 0,7SA 3,2BE 1,5,9 8,8F 7,9KH 4,5EW	R A1,G,1 274k 0,8gF 0,9ZU 1,8SA 8,1BE 9 3,0F 20,9KH 5,6EW	S A1,C,G 739k 4,2gF 1,1ZU 0,5SA 4,5BE 10,1F 13,3KH 9,8EW	V A1,C,G 399k 0,7gF 10,4ZU 0,3SA 9,4BE 9 2,6F 22,1KH 3,7EW	S G A1,2 444k 4,5gF 1,2ZU 1,6SA 5,9BE 9 11,3F 27,1KH 8,5EW
<b>Mittwoch</b> 12.04.2023	<b>Gebratene Schweineleber</b> in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	<b>Geflügelschnitzel</b> mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln ☺	<b>Cevapcici</b> vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat ☺	<b>Gedünsteter Fisch</b> auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat	<b>Klassischer Makkaroniaufauf</b> in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Wurstwürfel	<b>Frische Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaldressing	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze ☺	<b>Feine Sülze</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	S A1,G,1 290k 0,8gF 1,9ZU 0,8SA 3,8BE 5,9 2,0F 8,2KH 4,4EW	G A1,G,1 344k 0,6gF 0,9ZU 0,7SA 7,2BE 9 3,2F 16,3KH 4,8EW	R A1,C,1 320k 2,5gF 2,7ZU 0,6SA 5,6BE 12,3,9 5,8F 13,2KH 4,8EW	F A1,D,G 389k 1,4gF 2,4ZU 1,7SA 4,5BE 1,9 3,2F 9,9KH 5,2EW	V A1,G,1 749k 1,6gF 2,5ZU 0,5SA 13,8BE 5,9 2,7F 30,6KH 6,8EW	S 12,4,5 379k 1,4gF 0,6ZU 0,8SA 4,0BE 4,2F 8,3KH 4,1EW	G A1,C,G 447k 2,8gF 2,5ZU 0,4SA 2,9BE 3,5,9 3,7F 10,4KH 7,4EW	V A1,G,1 389k 1,1gF 18,8ZU 0,1SA 10,4BE 9 2,3F 24,7KH 2,8EW	S A1,2 390k 2,1gF 1,5ZU 1,6SA 2,6BE 2,3,9 15,8F 14,8KH 7,9EW
<b>Donnerstag</b> 13.04.2023	<b>Zarter Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln	<b>Seelachsfilet "Naturrell"</b> mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln ☺	<b>Berliner Currywurst</b> mit Reis und Gurkensalat ☺	<b>Zartes gekochtes Rindfleisch</b> in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln	<b>Farfalle</b> in leckerer Käse-Spinat-Sauce	<b>Perlgraueneintopf</b> mit gewürfeltem Kasseler	<b>Frischer Salatteller</b> mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikanter Haus-Dressing	<b>Pfannkuchen</b> mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker ☺	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat
	S A1,G,1 304k 0,1gF 1,3ZU 1,9SA 3,9BE 3,9 1,2F 8,8KH 9,9EW	F A1,D,G 288k 0,6gF 1,9ZU 1,6SA 3,7BE 1,5,9 1,3F 8,4KH 5,2EW	S A1,C,1 394k 3,0gF 3,2ZU 0,4SA 7,2BE 12,3,9 5,8F 16,8KH 3,1EW	R A1,G,1 370k 0,5gF 1,1ZU 1,7SA 5,0BE 5,9 2,4F 11,4KH 9,7EW	V A1,G,1 469k 1,3gF 1,9ZU 1,6SA 7,3BE 5,9 2,3F 19,0KH 4,9EW	S A1,1,2 249k 0,4gF 0,9ZU 1,2SA 3,6BE 5 1,0F 7,9KH 4,0EW	F G,C,G,1 912k 3,1gF 2,6ZU 0,6SA 1,8BE 3,5,9 2,1F 15,0KH 6,4EW	V A1,C,G 729k 1,3gF 13,7ZU 0,4SA 5,9BE 9 4,7F 25,9KH 6,6EW	G A1,C,G 942k 2,1gF 2,6ZU 0,8SA 4,7BE 5,9 16,4F 11,3KH 8,4EW
<b>Freitag</b> 14.04.2023	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Schwenkkartoffeln	<b>Leberknödel</b> in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffeln	<b>Hähnchencurry</b> mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	<b>Backfischfilet</b> auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat ☺	<b>Kartoffeltaschengefüllt</b> mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-ZucchiniGemüse und Püree	<b>Altdeutscher Stielmuseintopf</b> mit Schweinefleischwürfel	<b>Schweizer Wurstsalat</b> mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	<b>Mandarinmilchreis</b> ☺	<b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	S A1,1 339k 0,0gF 1,1ZU 1,9SA 3,9BE 1,4F 9,8KH 8,2EW	S A1,F,G 288k 0,8gF 1,3ZU 1,7SA 4,3BE 1,6F 9,2KH 3,6EW	G A1,C,1 494k 1,4gF 2,8ZU 0,3SA 6,7BE 1,2,3,4,5,9 3,5F 15,7KH 5,2EW	F A1,C,G 418k 0,8gF 2,0ZU 1,7SA 5,2BE 3,5,9 3,2F 12,4KH 4,8EW	V A1,G,1 449k 0,8gF 2,6ZU 0,9SA 6,0BE 4,5,9 4,2F 14,1KH 2,3EW	S A1,1 267k 0,6gF 0,1ZU 0,8SA 3,8BE 1,1F 8,4KH 3,9EW	S A1,2 819k 4,2gF 1,5ZU 1,1SA 2,9BE 4,5,9 14,9F 8,8KH 5,8EW	V G,9 472k 3,9F 21,0KH 3,0EW 3,8BE	S F A1,D,2 881k 2,1gF 0,9ZU 0,8SA 4,0BE 3,4 8,7F 11,5KH 8,2EW
<b>Samstag</b> 15.04.2023	<b>Eintopf mit grünen Bohnen</b> mit zartem Schweinefleisch	<b>Pikantes Geflügelgulasch</b> mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	<b>Italienischer Gemüseeintopf</b>	<b>Rindergeschnetzeltes "Jäger Art"</b> mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln				<b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesauce	<b>Feiner Fleischsalat "Rheinische Art"</b> mit Garnitur und Brot
	S G A1,1 292k 0,5gF 1,3ZU 0,2SA 4,0BE 1,4F 8,8KH 4,1EW	G A1,F,G 319 273k 0,2gF 0,9ZU 1,5SA 3,9BE 0,8F 8,7KH 5,1EW	V A1,1,5 290k 0,3gF 2,6ZU 1,4SA 4,6BE 0,8F 18,1KH 3,9EW	R A1,1,3 334k 0,3gF 1,4ZU 0,8SA 3,7BE 5 1,7F 8,4KH 6,6EW				V A1,G,1 434k 1,2gF 17,0ZU 0,3SA 6,8BE 9 3,5F 26,2KH 4,0EW	S A1,2 444k 3,4,5 20,5F 1,1KH 5,7BE 2,8BE
<b>Sonntag</b> 16.04.2023	<b>Hähnchenragout</b> mit Champignons und Spargel dazu Gemüserais	<b>Zarter Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln	<b>Linzen-Bolognese</b> mit Nudeln	<b>Geflügelroulade</b> in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle				<b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott	<b>Kasseler Braten</b> mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	G A1,F,G 497k 0,7gF 1,5ZU 0,6SA 5,3BE 12,9 2,1F 14,2KH 6,4EW	S A1,1,1 301k 0,0gF 2,1ZU 0,1SA 4,4BE 1,1F 10,9KH 5,3EW	V A1,1 369k 0,1gF 1,9ZU 1,1SA 7,3BE 0,8F 18,1KH 3,9EW	G A1,C,F 446k 0,3gF 1,9ZU 0,1SA 5,8BE 1,3,9 3,4F 12,7KH 5,0EW				V G,9 443k 0,7gF 13,4ZU 0,1SA 8,6BE 9 3,5F 20,4KH 2,4EW	S A1,C,G 499k 2,7gF 0,6ZU 1,7SA 4,2BE 5,9 17,4F 15,0KH 5,5EW



enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= geschwärzt; 7= Alkohol; 8= Formfleisch; 9= mit Milchprodukt zubereitet; [A]= Getreidehaltiges 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 / Fischzerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [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= Queendlandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [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= Weiz, V= Vegetarisch L= 1 alle. Alle Menüs sind mit indiziertem Salz zubereitet. Alle Menüs mit glutenhaltiges Getreide werden Ausschließl. mit Weizen zubereitet. ausnahmen werden besondert gekennzeichnet! BF-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

www.die-frische-kueche.de

