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

SPEISEPLAN KW 15

08.04.24 bis 14.04.24

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
Montag 08.04.2024	**"Makkaroni al Forno"** Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni ☺	**Geflügelsteaks** in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺	**Wirsingroulade "Hausmacher Art"** in Specksauce dazu Kartoffeln	**Fleischpfanne "Hubertus"** mit Rotkohl und Kartoffelklöße	**Klassisches Eieromelette** mit feinem Rahmspinat und Salzkartoffeln ☺	**Krätiger Rindfleischsuppentopf** mit reichlich frischem Gemüse	**Pizzafrikadelle** mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	**Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	**Kalter Schweinebraten** mit Kartoffelsalat
	R G A1,F,G ,J,5,9 | 357kj 85kcal | 2,2 g,F 4,3 F | 1,2 ZU 16,7 KH | 2,6 SA 5,5 EW | 7,0 BE	G A1,F,G ,J,5,9 | 438kj 104kcal | 0,8 g,F 4,3 F | 1,3 ZU 9,7 KH | 0,6 SA 5,9 EW | 4,5 BE	S A1,J,4 | 449kj 107kcal | 2,2 g,F 5,4 F | 1,6 ZU 10,3 KH | 1,4 SA 3,5 EW | 4,8 BE	S A1,G,J 2,5,9 | 348kj 83kcal | 0,3 g,F 2,0 F | 1,4 ZU 9,8 KH | 1,6 SA 5,9 EW | 4,2 BE	V A1,C,G ,J,5,9 | 364kj 87kcal | 0,8 g,F 3,3 F | 1,5 ZU 10,0 KH | 1,9 SA 4,1 EW | 4,0 BE	R A1,J,5 | 277kj 66kcal | 0,5 g,F 1,5 F | 0,8 ZU 9,1 KH | 1,2 SA 3,8 EW | 4,1 BE	G A1,C,F ,G,I,J,2 ,3,5,9 | 561kj 134kcal | 5,4 g,F 13,2 F | 0,9 ZU 12,6 KH | 1,0 SA 8,7 EW | 4,2 BE	V G,5,9 | 453kj 108kcal | 0,7 g,F 1,5 F | 13,2 ZU 20,9 KH | 0,1 SA 2,5 EW | 8,6 BE	S C,G,J 2,3,5,9 | 612kj 146kcal | 3,5 g,F 8,1 F | 0,8 ZU 12,3 KH | 0,5 SA 6,0 EW | 3,7 BE
Dienstag 09.04.2024	**Hühnerfrikassee** mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis ☺	**Frischer Markteintopf** mit Möhren, Kartoffeln und feiner Geflügel-Bockwurst	**Schweinebraten** in deftiger Sauce mit feinem Bohnengemüse dazu Salzkartoffeln	**Schweineschnitzel** in Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	**Gemüse-Köttbullar** mit Käselauchsauce und Bulgur ☺	**Rigatoni "al Arrabiata"** mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	**Bunter Salatmix** mit Bratenstreifen dazu Senf-Dill-Dressing	**Feiner Grießbrei** mit roter Grütze ☺	**Schnittchenteller** fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	G A1,G,I 2,9 | 401kj 96kcal | 0,3 g,F 1,1 F | 1,1 ZU 15,7 KH | 1,3 SA 5,5 EW | 5,9 BE	G A1,I,2, 4 | 417kj 100kcal | 2,0 g,F 6,7 F | 1,2 ZU 8,3 KH | 0,9 SA 2,5 EW | 4,0 BE	S A1,I,5 | 275kj 66kcal | 0,1 g,F 1,0 F | 1,1 ZU 7,9 KH | 1,8 SA 5,8 EW | 3,5 BE	S A1,C,I ,J,2,3,5 | 317kj 76kcal | 2,0 g,F 5,2 F | 2,4 ZU 11,6 KH | 1,4 SA 6,5 EW | 5,2 BE	V A1,C,G ,I,5,9 | 469kj 112kcal | 1,0 g,F 2,6 F | 1,9 ZU 17,4 KH | 0,6 SA 3,6 EW | 7,3 BE	V A1,I,3, 5 | 409kj 98kcal | 0,3 g,F 1,1 F | 2,6 ZU 18,4 KH | 1,4 SA 2,9 EW | 7,7 BE	S C,G,J ,2,3,5,9 | 300kj 72kcal | 1,2 g,F 3,7 F | 2,2 ZU 3,3 KH | 0,5 SA 5,7 EW | 0,9 BE	V A1,G,5 ,9 | 555kj 133kcal | 1,1 g,F 2,3 F | 18,8 ZU 24,7 KH | 0,1 SA 2,8 EW | 10,4 BE	S A1,A2 G,2,4, 9 | ###### | 6,4 g,F 11,3 F | 1,5 ZU 27,1 KH | 1,4 SA 8,5 EW | 5,9 BE
Mittwoch 10.04.2024	**Westfälische Dicke Bohnen** mit Mettwurst und Salzkartoffeln	**Hähnchenfrikadelle** in Sauce mit zartem Kohlrabi und Salzkartoffeln ☺	**Fischfilet "Napoli"** in fruchtiger Tomatensauce dazu Gemüsereis ☺	**Rinderzwiebelbraten** in Sauce mit Rotkohl und Petersilienkartoffeln	**Vegetarische Currywurst** mit Reis und Zucchinisalat	**Leckerer Möhreneintopf** mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen ☺	**Frische Salate der Saison** mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	**Eierpfannkuchen** mit Apfelkompott ☺	**Feine Sülze** mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	S A1,F,G ,J,2,5,9 | 426kj 102kcal | 2,0 g,F 5,1 F | 1,4 ZU 9,1 KH | 1,9 SA 4,0 EW | 3,7 BE	G A1,C,F ,G,I,J,5 ,9 | 375kj 90kcal | 0,4 g,F 2,5 F | 0,7 ZU 11,8 KH | 1,5 SA 4,6 EW | 5,2 BE	F A1,D,I | 337kj 81kcal | 0,1 g,F 0,7 F | 1,9 ZU 12,7 KH | 1,1 SA 6,2 EW | 5,0 BE	R A1,5 | 376kj 90kcal | 0,2 g,F 1,7 F | 1,5 ZU 9,3 KH | 1,6 SA 8,4 EW | 4,4 BE	V A1,C,F ,G,I,3,5 ,9 | 496kj 119kcal | 0,4 g,F 4,0 F | 3,3 ZU 16,3 KH | 1,2 SA 4,1 EW | 7,1 BE	G A1,C,F ,I,J,5 | 327kj 78kcal | 0,5 g,F 2,9 F | 2,4 ZU 8,8 KH | 0,5 SA 3,8 EW | 2,9 BE	G A1,F,G ,2,9 | 472kj 113kcal | 0,5 g,F 3,2 F | 1,9 ZU 10,7 KH | 0,5 SA 5,7 EW | 2,9 BE	V A1,G,5 ,9 | 555kj 133kcal | 1,1 g,F 2,3 F | 18,8 ZU 24,7 KH | 0,1 SA 2,8 EW | 10,4 BE	S A1,A2, C,G,I,J, ,2,3,9 | 980kj 234kcal | 4,1 g,F 15,9 F | 1,5 ZU 14,6 KH | 1,8 SA 7,9 EW | 2,6 BE
Donnerstag 11.04.2024	**Hähnchen Hackbraten** in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	**Räuberfleisch vom Schwein** mit pikantem Balkangemüse und Kartoffeln ☺	**Herzhafte Leberknödel** auf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	**Hähnchenfiletstreifen** in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	**Chilli sin Carne** vegetarisches Chilli mit Reis	**Bunte Nudeln** mit Brokkoli - Gemüsesauce ☺	**Frischer Salatteller mit Thunfisch** und Zwiebelringen, dazu pikantes Haus-Dressing	**Quarkkeulchen** mit Vanillesauce ☺	**Gebratene Hähnchenkeule** mit Nudelsalat
	G A1,C,F ,G,I,J,5 ,9 | 429kj 102kcal | 0,5 g,F 2,6 F | 1,0 ZU 14,3 KH | 1,2 SA 4,9 EW | 6,1 BE	S A1,I,5 | 317kj 76kcal | 0,2 g,F 1,7 F | 2,1 ZU 8,6 KH | 1,4 SA 6,0 EW | 3,9 BE	S A1,C,G ,J,J,5,9 | 399kj 95kcal | 1,3 g,F 3,9 F | 1,8 ZU 10,3 KH | 1,2 SA 4,9 EW | 4,9 BE	G A1,C,G ,I,5,9 | 405kj 97kcal | 0,4 g,F 1,2 F | 0,7 ZU 13,4 KH | 0,8 SA 7,9 EW | 5,2 BE	V A1,I,3 | 406kj 97kcal | 0,1 g,F 0,4 F | 2,8 ZU 17,4 KH | 1,2 SA 2,2 EW | 7,0 BE	V A1,G,I, 5,9 | 392kj 94kcal | 0,7 g,F 1,7 F | 1,5 ZU 15,8 KH | 1,1 SA 3,4 EW | 6,3 BE	F C,D,G, I,2,3,5 ,9 | 331kj 79kcal | 1,5 g,F 3,5 F | 1,7 ZU 3,4 KH | 0,4 SA 5,1 EW | 0,9 BE	V A1,G,5, 9 | 634kj 151kcal | 1,2 g,F 3,5 F | 17,0 ZU 26,2 KH | 0,3 SA 4,0 EW | 8,8 BE	G A1,C,G ,I,2,3, 5,9 | 942kj 225kcal | 6,3 g,F 16,4 F | 2,8 ZU 11,3 KH | 0,8 SA 8,4 EW | 4,7 BE
Freitag 12.04.2024	**Frische Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus ☺	**Gebackener Fleischkäse** auf Spinat und Kartoffelpüree	**Saftiges Schweinegulasch** mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	**Gedünstetes Rotbarschfilet "Natur"** in milder Senfsauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln ☺	**Champignons "a la Creme"** mit grünen Nudeln	**Altdeutscher Stielmuseintopf** mit Schweinefleischwürfel	**Schweizer Wurstsalat** mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	**Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott ☺	**Brathering** mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	V A1,C | 576kj 137kcal | 0,5 g,F 6,1 F | 7,3 ZU 18,1 KH | 0,7 SA 1,6 EW | 6,9 BE	S A1,G,I, 2,4,5,9 | 521kj 124kcal | 2,9 g,F 7,6 F | 1,3 ZU 9,5 KH | 0,9 SA 4,1 EW | 3,8 BE	S A1,G,I, 9 | 515kj 123kcal | 0,3 g,F 2,1 F | 0,7 ZU 13,4 KH | 1,3 SA 8,3 EW | 5,8 BE	F A1,D,G ,I,J,5,9 | 318kj 76kcal | 0,8 g,F 1,9 F | 2,3 ZU 8,7 KH | 1,3 SA 5,6 EW | 4,1 BE	V A1,C,G, I,J, 5,9 | 394kj 94kcal | 1,1 g,F 2,3 F | 0,8 ZU 15,1 KH | 1,4 SA 2,9 EW | 6,0 BE	S A1,I,5 | 267kj 64kcal | 0,5 g,F 1,1 F | 0,1 ZU 8,4 KH | 0,6 SA 3,9 EW | 3,8 BE	S A1,A2, G,2,3, ,4,5,9 | 516kj 123kcal | 9,2 g,F 15,0 F | 1,5 ZU 9,3 KH | 1,2 SA 5,9 EW | 2,9 BE	V G,9 | 443kj 106kcal | 0,7 g,F 1,6 F | 13,4 ZU 20,5 KH | 0,1 SA 2,4 EW | 8,6 BE	S A1,D,2 ,3,4 | 661kj 158kcal | 2,1 g,F 8,7 F | 0,9 ZU 11,5 KH | 0,6 SA 8,2 EW | 4,0 BE
Samstag 13.04.2024	**Kalbsragout** mit Broccoligemüse und Sazkartoffeln	**Pikanter Linseneintopf** mit Wiener Würstchen	**Vegetarische Pastinakentaler** auf Karottensauce mit Erbsenpüree	**Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art"** in Sauce mit Fingermöhrchen dazu Salzkartoffeln				**Bergische Waffel** mit heißen Kirschen	**Feiner Fleischsalat "Rheinische Art"** mit Garnitur und Brot
	R A1,G,I, 9 | 393kj 94kcal | 0,2 g,F 0,7 F | 1,5 ZU 8,4 KH | 1,8 SA 7,0 EW | 3,7 BE	S G,I,J,2, 5,9 | 389kj 93kcal | 1,6 g,F 4,0 F | 0,7 ZU 8,7 KH | 0,8 SA 4,1 EW | 4,2 BE	V A1,A4, C,G,I,5 ,9 | 437kj 104kcal | 1,1 g,F 4,4 F | 2,7 ZU 12,9 KH | 0,7 SA 2,8 EW | 4,3 BE	S R A1,J,3 | 572kj 136kcal | 0,5 g,F 1,4 F | 2,3 ZU 8,0 KH | 1,6 SA 5,1 EW | 4,2 BE				V A1,C,F ,G,5,9 | 1.124kj 269kcal | 0,1 g,F 6,6 F | 16,6 ZU 29,2 KH | 0,0 SA 2,5 EW | 6,4 BE	S A1,A2, C,J,2, 3,4,5 | ###### | 8,9 g,F 20,5 F | 0,9 ZU 8,1 KH | 1,2 SA 5,7 EW | 2,8 BE
Sonntag 14.04.2024	**Schweinerückenbraten** in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	**Rindergulasch** in Paprikasauce mit Kartoffeln	**Käsemakkaroni** mit Tomaten-Basilikumsauce	**Hähnchensteaks** mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat				**Eierpfannkuchen** mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	**Kasseler Braten** mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	S A1,I,5 | 274kj 66kcal | 0,1 g,F 1,1 F | 1,0 ZU 7,3 KH | 1,5 SA 5,8 EW | 3,1 BE	R A1,I,5 | 376kj 90kcal | 0,4 g,F 1,6 F | 1,2 ZU 10,7 KH | 2,0 SA 7,1 EW | 4,2 BE	V A1,G,I, 5,9 | 481kj 115kcal | 1,7 g,F 2,7 F | 2,6 ZU 17,3 KH | 1,6 SA 4,7 EW | 7,9 BE	G A1,C,F ,J,2,3, 5 | 581kj 139kcal | 1,1 g,F 5,2 F | 4,3 ZU 16,9 KH | 1,2 SA 5,7 EW | 7,2 BE				V A1,C,G ,5,9 | 501kj 120kcal | 1,1 g,F 2,9 F | 7,6 ZU 19,2 KH | 0,2 SA 3,5 EW | 5,8 BE	S A1,C,G ,J,2,3, 5,9 | 964kj 230kcal | 7,4 g,F 16,6 F | 0,6 ZU 12,8 KH | 1,5 SA 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 / 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= 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.