



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

# SPEISEPLAN

**KW 16**  
15.04.24 bis 21.04.24



**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

Speiseplan tag gleich Verzehrtag.  
Die Kennzeichnung der Speisen  
erfolgt über die Menübezeichnung

	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> 15.04.2024	<b>Mini-Hacksteaks</b> Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln	<b>Hähnchenbrustfilet</b> Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> in Tomatensauce dazu Reis	<b>Lummerbraten</b> vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln	<b>Maultaschen "Vegetarisch"</b> in heller Sauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat	<b>Spaghetti "Bolognese"</b> dazu Gurkensalat	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen	<b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter
<b>Dienstag</b> 16.04.2024	<b>Heiße Fleischwurst</b> mit Sauerkraut und Püree	<b>Schweinegulasch</b> in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Kartoffeln	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> vom Rind in Chillisauce und Reis dazu Wachbohnen-Salat	<b>Klassischer Sauerbraten</b> in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rotkohl	<b>Bunte Tofu-Gemüsepfanne</b> mit Kräutersauce und Karottenpüree	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	<b>Thunfischsalat</b> nach "Art des Hauses" mit frischen Salaten dazu French-Dressing	<b>Eierpfannkuchen gefüllt</b> mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	<b>Gyrosbraten</b> mit Zaziki und Krautsalat
<b>Mittwoch</b> 17.04.2024	<b>Kräftiger Hühnersuppen Eintopf</b> mit buntem Gemüse	<b>Bratwurst</b> in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln	<b>Fischstäbchen</b> mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree	<b>"Piccata Napoli"</b> zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti	<b>Gebratenes Gemüse</b> in gelber Currysauce mit Reis	<b>Mexikanischer Bohneneintopf</b> mit Rauchfleisch	<b>Caesar-Salat</b> Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Joghurt Dressing	<b>Griesflammeri "Baden Baden"</b> mit Fruchtsoße	<b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot
<b>Donnerstag</b> 18.04.2024	<b>Geflügel- Schaschlikpfanne</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis	<b>Fischfilet (Natur)</b> auf feiner Kräuterbutter sauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Spirellis (Nudeln)</b> mit Tomaten-Schinkensauce dazu Rohkostsalat	<b>Filettüpfchen</b> Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln	<b>Drillinge</b> mit Schale dazu Schnittlauchquark und Rohkostsalat	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Bockwurst	<b>Zwei Frikadellen</b> mit Nudelsalat	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce	<b>Sandwichteller - leckere Sandwiches</b> (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
<b>Freitag</b> 19.04.2024	<b>Wiener Würstchen</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln	<b>Gekochte Eier</b> in Senfsauce mit Kräuterpüree, dazu Sellerie-Möhrensalat	<b>Hähnchenfleisch süß</b> sauer mit Chinagemüse und Reis	<b>Hoki-Fischfilet</b> in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln	<b>Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf</b> mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken	<b>Rheinischer Kartoffeleintopf</b> mit Kasseler und frischem Porree	<b>Elsässer-Salat</b> , Eisbergsalat, Radicchio und Chinakohl, Tomaten, Zwiebeln und Käsestreifen, dazu Essig-Öl-Dressing	<b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten	<b>Fischplatte</b> nach Angebot mit Brot und Butter
<b>Samstag</b> 20.04.2024	<b>Herzhafter Kasselernackerin</b> Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Klassischer Möhre Eintopf</b> mit pikanter Rinderfrikadelle	<b>Linsen-Bolognese</b> mit Vollkorn-Fusilli	<b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat				<b>Milchreis</b> mit roter Grütze	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
<b>Sonntag</b> 21.04.2024	<b>Gefüllte Hackfleischrolle</b> in Rahmsauce mit herzhaftem Rübengemüse und Nudeln	<b>Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln	<b>Bunte Tortellini</b> mit Käse - Spinatsauce	<b>Grüne Tagliatelle</b> mit Hack und Champignons in Sauerrahm				<b>Kaiserschmarrn</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= 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 / Krebstiererezeugnisse; [C]= Eier / Eierezeugnisse; [D]= Fisch / Fischereierzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [F]= Soja / Sojarezeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einschli. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Paranuss, 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 / Weichtiererezeugnisse; 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.

