



DIE FRISCHE KÜCHE

Bestelltelefon 02361 9605414

# SPEISEPLAN

KW 19  
09.05.22 bis 15.05.22

	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> 09.05.2022	<b>Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade</b> mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	<b>Magerer Schweinebraten</b> mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln ☺	<b>Vollkorn-Spaghetti "Carbonara"</b> Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zuchinisalat ☺	<b>Seelachsfilet</b> mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis	<b>Asiatisches Wokgemüse</b> mit feinem Basmatireis	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	<b>Pizzafrikadelle</b> mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	<b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	<b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat
<b>A &amp; K Die frische Küche GmbH</b>	G F.G.2 293h 0,4gF 3,4gZ 3,1gA 4,5g BE 5,9 2,3F 13,6KH 7,7EW	S A1.G.1 309h 0,2gF 1,2gZ 1,6gA 3,8g BE 1,2,3,5 6,9 1,3F 6,6KH 4,0EW	S A1.G.1 302h 1,4gF 1,9gZ 1,6gA 7,8g BE 2,4,5,9 3,4F 16,6KH 5,0EW	F A1.D.G 419h 1,3gF 1,8gZ 1,0gA 6,0g BE 1,9 0,4F 12,0KH 6,6EW	V A1.F.1 436h 0,1gF 4,8gZ 1,3gA 8,4g BE 3 0,4F 22,1KH 2,8EW	R A1.5 283h 0,5gF 1,6gZ 2,1gA 4,1g BE 1,6F 9,0KH 4,0EW	G A1.C.G 861h 5,4gF 2,6gZ 3,0gA 4,2g BE 3,5,9 13,2F 12,6KH 8,7EW	V G.5 493h 0,7gF 13,2gZ 0,1gA 8,8g BE 1,5F 20,9KH 2,8EW	S C.G.1 612h 3,5gF 2,6gZ 2,6gA 3,7g BE 2,3,5,9 8,1F 12,3KH 6,0EW
<b>Dienstag</b> 10.05.2022	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln ☺	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat ☺	<b>Nudelaufbau</b> mit Brokkoli und Hackfleisch ☺	<b>Schweinerückensteak</b> in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	<b>Eieromelette</b> mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree ☺	<b>Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne</b> dazu Salzkartoffeln ☺	<b>Bunter Salatmix</b> mit Bratenstreifen mit Senf-Dill-Dressing	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott ☺	<b>Schnittenteller fertig belegte</b> Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur
<b>www.die-frische-kueche.de</b>	G A1.G.1 347h 0,5gF 1,0gZ 1,6gA 4,2g BE 9 1,5F 9,2KH 7,8EW	S A1.C.G 499h 1,1gF 2,2gZ 1,3gA 6,8g BE 9 2,8F 16,0KH 3,6EW	S A1.G.1 471h 2,3gF 0,7gZ 0,3gA 11,9g BE 5,9 7,5F 26,1KH 10,3EW	S A1.G.1 299h 0,2gF 1,4gZ 1,7gA 3,3g BE 9 0,9F 7,4KH 3,4EW	V A1.C.G 357h 0,7gF 1,2gZ 0,7gA 3,2g BE 1,5,9 3,8F 7,9KH 4,5EW	R A1.G.1 276h 0,8gF 0,6gZ 1,6gA 8,1g BE 9 4,0F 20,5KH 3,6EW	S C.G.1 300h 1,2gF 2,2gZ 0,5gA 0,9g BE 2,3,5,9 3,7F 3,3KH 5,7EW	V A1.C.G 598h 0,7gF 16,4gZ 0,3gA 3,4g BE 9 2,6F 21,1KH 3,7EW	S A1.A.2 444h 6,0gF 1,8gZ 1,8gA 5,9g BE 5,9 10,8F 27,1KH 8,7EW
<b>Mittwoch</b> 11.05.2022	<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 Djuwelschreis und pikantem Krautsalat ☺	<b>Gedünsteter Fisch</b> auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat	<b>Klassischer Makaroniaufbau</b> in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Wurstwürfel	<b>Frische Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust, dazu Cocktildressing	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze ☺	<b>Feine Süße</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
<b>☺</b>	S A1.G.1 299h 0,9gF 1,5gZ 0,8gA 3,8g BE 5,9 2,0F 8,2KH 4,4EW	G A1.G.1 344h 0,8gF 0,5gZ 0,7gA 7,2g BE 9 3,2F 16,3KH 4,8EW	R A1.G.1 409h 2,1gF 2,5gZ 1,1gA 5,9g BE 1,2,3,5 5,3F 13,0KH 4,4EW	F A1.D.G 399h 1,4gF 2,4gZ 1,7gA 4,5g BE 1,9 3,2F 8,9KH 5,2EW	V A1.G.1 746h 1,8gF 2,5gZ 0,5gA 13,8g BE 2,7F 30,8KH 6,8EW	S 12,4,5 376h 1,4gF 1,1gZ 1,6gA 4,0g BE 4,2F 8,3KH 4,1EW	G A1.C.G 441h 0,8gF 2,6gZ 0,8gA 2,9g BE 3,5,9 3,7F 10,4KH 7,4EW	V A1.G.5 566h 1,1gF 18,8gZ 0,1gA 10,4g BE 9 2,3F 24,7KH 2,8EW	S A1.A.2 498h 4,1gF 1,8gZ 1,8gA 2,6g BE 1,2,3,5 15,9F 14,8KH 7,9EW
<b>Donnerstag</b> 12.05.2022	<b>Zarter Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln	<b>Seelachsfilet "Naturell"</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>Perlgräupeneintopf</b> mit gewürfeltem Kasserler	<b>Frischer Salatteller</b> mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikanter Haus-Dressing	<b>Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung</b> dazu Zimtucker ☺	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat
<b>☺</b>	S A1.G.1 304h 0,1gF 1,3gZ 1,9gA 3,9g BE 1,9 1,8F 8,6KH 5,8EW	F A1.D.G 289h 0,5gF 1,9gZ 1,9gA 3,7g BE 1,5,9 1,3F 8,4KH 3,2EW	S A1.C.G 42,3,5 399h 3,9gF 3,2gZ 1,5gA 7,1g BE 5 6,7F 16,7KH 3,0EW	R A1.G.1 479h 0,5gF 1,1gZ 1,7gA 5,0g BE 2,9 2,4F 11,4KH 9,7EW	V A1.G.1 499h 1,3gF 1,5gZ 1,8gA 7,3g BE 2,5F 19,0KH 4,5EW	S A1.2,5 219h 0,5gF 1,6gZ 2,1gA 3,6g BE 5 1,0F 7,9KH 4,0EW	F C.D.G 612h 3,1gF 2,6gZ 0,6gA 1,6g BE 7,1F 5,0KH 6,4EW	V A1.C.G 723h 1,3gF 13,7gZ 0,4gA 5,9g BE 9 2,3F 20,9KH 6,6EW	G A1.C.G 942h 6,3gF 2,0gZ 0,8gA 4,7g BE 1,2,3,5 16,4F 11,3KH 8,4EW
<b>Freitag</b> 13.05.2022	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Schwenkartoffeln	<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>Kartoffelanschengefüllt</b> mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zuchinigemüse und Püree	<b>Altkdeutscher 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
<b>☺</b>	S A1.1 299h 0,0gF 1,1gZ 1,9gA 3,9g BE 1,4F 9,8KH 8,2EW	S A1.C.1 289h 0,6gF 1,3gZ 1,7gA 4,3g BE 1,5 1,8F 8,2KH 3,6EW	G A1.C.G 479h 1,4gF 2,8gZ 1,3gA 6,6g BE 3,4F 15,8KH 5,2EW	F A1.C.G 419h 1,3gF 2,0gZ 1,7gA 5,2g BE 1,2,3,5 3,2F 12,0KH 4,8EW	V A1.G.1 449h 0,8gF 2,2gZ 0,9gA 6,0g BE 4,5,9 4,2F 14,1KH 2,3EW	S A1.5 207h 0,5gF 0,8gZ 1,6gA 3,8g BE 1,1F 6,4KH 3,9EW	S A1.A.2 819h 6,2gF 1,5gZ 1,1gA 2,9g BE 2,2,3 14,9F 9,8KH 5,8EW	V G.9 472h 1,0gF 12,2gZ 0,1gA 8,8g BE 1,9F 21,0KH 3,0EW	S F A1.D.2 661h 2,1gF 2,2gZ 2,3gA 4,0g BE 1,3,4 8,7F 11,5KH 8,2EW
<b>Samstag</b> 14.05.2022	<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
<b>☺</b>	G A1.1 289h 0,5gF 1,1gZ 1,7gA 4,0g BE 1,3F 8,7KH 4,1EW	G A1.F.G 279h 0,2gF 1,9gZ 1,9gA 3,9g BE 1,9 0,8F 8,7KH 3,1EW	V A1.1,5 299h 0,3gF 2,6gZ 1,4gA 4,6g BE 0,8F 10,9KH 1,5EW	R A1.1,3 321h 0,3gF 1,4gZ 2,1gA 3,6g BE 5 1,4F 8,3KH 6,9EW				V A1.G.5 654h 1,2gF 17,0gZ 0,3gA 8,8g BE 9 3,9F 20,2KH 4,0EW	S A1.A.2 888h 3,9gF 0,9gZ 1,2gA 2,8g BE 3,4,5 20,5F 8,1KH 5,7EW
<b>Sonntag</b> 15.05.2022	<b>Hähnchenragout</b> mit Champignons und Spargel dazu Gemüserais	<b>Zarter Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln	<b>Linsen-Bolognese</b> mit Nudeln	<b>Geflügelroulade</b> in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle				<b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott	<b>Kasserler Braten</b> mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
<b>☺</b>	G A1.F.G 419h 0,7gF 1,5gZ 1,4gA 5,3g BE 1,2,9 1,5F 14,1KH 8,4EW	S A1.L.1 279h 0,0gF 2,1gZ 1,8gA 3,9g BE 1,0,1 6,0KH 3,3EW	V A1.1 399h 0,1gF 1,5gZ 1,1gA 7,3g BE 0,4F 10,1KH 3,8EW	G A1.C.F 444h 0,4gF 1,9gZ 1,0gA 5,7g BE 1,3,5 3,3F 12,8KH 6,0EW				V G.9 493h 0,7gF 13,4gZ 0,1gA 8,6g BE 1,8F 20,5KH 2,4EW	S A1.C.G 888h 2,7gF 0,6gZ 1,7gA 4,2g BE 1,2,3,5 17,4F 15,0KH 8,3EW



enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= geschwärzt; 7= Alkohol; 8= Formfleisch; 9= mit Milchprodukt zubereitet; (A)= 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 / Erdnusserezeugnisse; (F)= Soja / Sojaerzeugnisse; (G)= Milch / Milcherzeugnisse einsch. Lactose; (H)= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecannuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queendandnuss); (I)= Sellerie / Sellerierzeugnisse; (J)= Sesam / Sesamerzeugnisse; (K)= Sesam / Sesamerzeugnisse; (L)= Schwefeldioxid und Sulfite; (M)= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; (N)= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G= Geflügel W=Wiki 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.

