



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

SPEISEPLAN

KW 20
15.05.23 bis 21.05.23



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

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
Montag 15.05.2023	Mini-Hacksteaks Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln ☺	Geflügelleber in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse ☺	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensauce dazu Reis ☺	Lummerbraten vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln ☺	Maultaschen "Vegetarisch" in Tomatensauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat ☺	Spaghetti "Bolognese" dazu Gurkensalat ☺	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf ☺	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter ☺
Dienstag 16.05.2023	Heiße Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree ☺	Schweinegulasch in Kräuterrahmsauce dazu bunt Gemüse und Kartoffeln ☺	Gebratene Fleischbällchen vom Rind in Chillisauce und Reis dazu Wachbohnen-Salat ☺	Klassischer Sauerbraten in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rotkohl ☺	Bunte Tofu-Gemüsepfanne mit Kräutersauce und Karottenpüree ☺	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage ☺	Thunfischsalat nach "Art des Hauses" mit frischen Salaten dazu French-Dressing ☺	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺	Gyrobraten mit Zaziki und Krautsalat ☺
Mittwoch 17.05.2023	Feiner Gemüseeintopf mit Huhn ☺	Bratwurst in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln ☺	Fischstäbchen mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree ☺	"Piccata Napoli" zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti ☺	Gebratenes Gemüse in gelber Currysauce mit Reis ☺	Mexikanischer Bohneneintopf mit Rauchfleisch ☺	Caesar-Salat Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Joghurt-Dressing ☺	Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße ☺	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot ☺
Donnerstag 18.05.2023 Christi Himmelfahrt	Geflügel-Schachlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis ☺	Fischfilet (Natur) auf feiner Kräuterbutter sauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln ☺	Drillinge mit Schale dazu Schnittlauchquark ☺	Filettöpfchen Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln ☺				Germknödel mit Vanillesauce ☺	Sandwichteller - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur ☺
Freitag 19.05.2023	Wiener Würstchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln ☺	Hähnchenfleisch süß sauer mit Chinagemüse und Reis ☺	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken ☺	Hoki-Fischfilet in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln ☺				Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter ☺
Samstag 20.05.2023	Herzhafter Kasselernackerin Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln ☺	Klassischer Möhreeneintopf mit pikanter Rinderfrikadelle ☺	Linsen-Bolognese mit Vollkorn-Fusilli ☺	Gebratene Hähnchenbrust in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat ☺				Milchreis mit roter Grütze ☺	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur ☺
Sonntag 21.05.2023	Gefüllte Hackfleischrolle in Rahmsauce mit herzhaftem Rübengemüse und Nudeln ☺	Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln ☺	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce ☺	Grüne Tagliatelle mit Hack und Champignons in Sauerrahm ☺				Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce ☺	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot ☺



enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= Geschwärtzt; 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 / Krebstierzerzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischzerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milchzerzeugnisse einschli. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Paranuss, H6= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Selleriezerzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzerzeugnisse; 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.