



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
<b>Montag</b> 15.05.2023	<b>Mini-Hacksteaks</b> Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln ☺	<b>Geflügelleber</b> in Zwiebel-Apfel-Sauce 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 Tomatensauce 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> 16.05.2023	<b>Heiße Fleischwurst</b> mit Sauerkraut und Püree ☺	<b>Schweinegulasch</b> in Kräuterrahmsauce dazu bunt 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>Gyrobraten</b> mit Zaziki und Krautsalat ☺
<b>Mittwoch</b> 17.05.2023	<b>Feiner Gemüseeintopf</b> mit Huhn ☺	<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 Joghurdressing ☺	<b>Griesflammeri "Baden Baden"</b> mit Fruchtsoße ☺	<b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot ☺
<b>Donnerstag</b> 18.05.2023 Christi Himmelfahrt	<b>Geflügel-Schachlikpfanne</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis ☺	<b>Fischfilet (Natur)</b> auf feiner Kräuterbutter sauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln ☺	<b>Drillinge mit Schale</b> dazu Schnittlauchquark ☺	<b>Filettöpfchen</b> Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln ☺				<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce ☺	<b>Sandwichteller - leckere Sandwiches</b> (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur ☺
<b>Freitag</b> 19.05.2023	<b>Wiener Würstchen</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln ☺	<b>Hähnchenfleisch süß sauer</b> mit Chinagemüse und Reis ☺	<b>Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf</b> mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken ☺	<b>Hoki-Fischfilet</b> in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln ☺				<b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten ☺	<b>Fischplatte</b> nach Angebot mit Brot und Butter ☺
<b>Samstag</b> 20.05.2023	<b>Herzhafter Kasselernackerin</b> Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln ☺	<b>Klassischer Möhreeneintopf</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> 21.05.2023	<b>Gefüllte Hackfleischrolle</b> in Rahmsauce mit herzhaftem Rübengemüse und Nudeln ☺	<b>Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln ☺	<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesauce ☺	<b>Grüne Tagliatelle</b> mit Hack und Champignons in Sauerrahm ☺				<b>Heißer Apfelstrudel</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= 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, We= 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.

