



Bestellung einfach per E-Mail:


info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 21

20.05.24 bis 26.05.24



| | M1 Gut bürgerlich | M2 Leichte Küche | M3 feine Küche | M4 Spezial Gourmet | M5 Vegetarisch | M6 Eintopf & Pasta | M7 Salat & kaltes | M8 Süßspeise | M9 Abendbrot |
|---|---|--|--|---|---|--|--|---|---|
| Pfingstmontag 20.05.2024 | Hamburger Rinderfrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln ☺ | Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und Kartoffelpüree | Gebratenes Hähncheninnenfilet in feiner Sauce mit Nudeln und Romanescogemüse | Wildgulasch mit Schupfnudeln und Rosenkohl ☺ | Schweizer Kartoffelrösti mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakesauce | Rosenkohleintopf mit Kartoffeln und Kasseleerwürfel | Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf | Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺ | Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat |
| A & K Die frische Küche GmbH Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen www.die-frische-kueche.de 02361 / 96054-0 Telefon 02361 / 96054-20 Fax | R A1,C,G 32% 1,0g 1,7g 4,1 BE 1,5,9 2,3 F 9,2 KH 4,5 EW | S A1,C,G 49% 2,3g 1,7g 3,9 BE 4,5,9 6,6 F 8,8 KH 5,3 EW | G A1,G,I 32% 0,2g 1,1g 6,2 BE 9 0,7 F 13,8 KH 7,3 EW | W A1,C,G 49% 0,8g 1,8g 6,4 BE 12,5,9 3,3 F 13,4 KH 8,5 EW | V A1,G,I 39% 2,4g 0,7g 4,2 BE 2,2,5,9 4,6 F 10,4 KH 2,7 EW | S A1,I,2 24% 0,3g 1,2g 3,5 BE 5 1,0 F 7,7 KH 4,4 EW | C,G,I,J 76% 5,6g 1,1g 3,7 BE 2,3,5 9 12,8 F 12,0 KH 4,2 EW | V G,5,9 40% 0,7g 13,2g 8,8 BE 1,5 F 20,9 KH 2,5 EW | S C,G,I,J 61% 3,5g 0,8g 3,7 BE 2,3,5,9 8,1 F 12,3 KH 6,0 EW |
| Dienstag 21.05.2024 | Linteneintopf mit Geflügellockwurst ☺ | Bunte Gemüseplatte mit holländischer Sauce und Kräuterkartoffeln ☺ | Geflügelkräuterbällchen in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis ☺ | Rheinischer Sauerbraten mit Gabelspaghetti und Apfelmus ☺ | Gemüsebratwurst in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln | Südländische Nudelpfanne mit Tomaten, Paprika und Auberginen | Salateller mit Shrimps und Salaten der Saison mit French-Dressing | Eierpfannkuchen mit Apfelkompott ☺ | Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur |
| | G A1,I,2 34% 2,0g 0,7g 4,6 BE 4,5 16,3 F 9,0 KH 3,6 EW | V A1,G,I 27% 0,9g 1,8g 4,2 BE 9 1,6 F 9,4 KH 2,0 EW | G A1,C,G 43% 0,7g 1,2g 5,5 BE 1,1,5,9 3,3 F 13,0 KH 3,1 EW | R A1 59% 0,1g 7,8g 8,7 BE 1,4 F 20,1 KH 8,4 EW | V A1,C,G 38% 0,4g 2,2g 5,4 BE 5,9 3,2 F 11,2 KH 3,9 EW | V A1,I 53% 0,1g 2,7g 10,9 BE 0,9 F 26,8 KH 4,2 EW | F C,D,G 23% 1,2g 2,2g 1,0 BE 1,2,3 5,9 2,9 F 3,9 KH 3,1 EW | V A1,C,G 59% 0,7g 10,1g 3,4 BE 9 2,6 F 21,1 KH 3,7 EW | S A1,J,2 64% 0,4g 1,8g 5,9 BE 2,4 11,3 F 27,1 KH 8,3 EW |
| Mittwoch 22.05.2024 | Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch ☺ | Frikadelle auf Wirsinggemüse dazu Salzkartoffeln | Paniertes Fischfilet in feiner Kernelsauce mit Zucchini und Reis | Jägerschnitzel mit Butterkartoffeln und Möhrensalat ☺ | Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat | Gekochte Eier auf Rahmspinat und Salzkartoffeln | Italienischer Tomatensalat mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Oliven, dazu Kräuter-Dressing | Feiner Grießbrei mit roter Grütze ☺ | Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot |
| | G A1,F,I 34% 0,2g 3,0g 5,3 BE 3 0,7 F 12,7 KH 5,8 EW | S A1,C,G 36% 1,0g 1,0g 4,2 BE 1,3,5,9 2,6 F 10,3 KH 3,4 EW | F A1,D,G 39% 0,8g 2,4g 7,1 BE 1,5,9 1,5 F 15,7 KH 4,7 EW | S A1,C,G 42% 1,1g 1,8g 4,9 BE 3,8 F 10,2 KH 4,4 EW | V A1,C,G 29% 0,2g 3,5g 5,5 BE 1,9 1,4 F 11,9 KH 2,9 EW | V A1,C,G 39% 1,3g 1,2g 4,1 BE 1,5,9 3,4 F 10,3 KH 4,4 EW | V C,G,I,J 44% 3,6g 1,2g 8,8 BE 8,3 F 3,1 KH 3,9 EW | V A1,G,8 56% 1,1g 16,8g 10,4 BE 9 2,3 F 24,7 KH 2,8 EW | S A1,J,2 68% 1,1g 1,8g 2,6 BE 2,3,9 15,9 F 14,8 KH 7,9 EW |
| Donnerstag 23.05.2024 | Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelmus ☺ | "Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf mit Geflügelwürstwürfel | Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln | Rindersaftgulasch mit Apfelrotkohl und Kartoffelnudeln | Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln | Herzhafte Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln | Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing | Süße Milchnudeln mit heißen Kirschen ☺ | Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat |
| | V A1,C 37% 0,5g 7,3g 6,9 BE 6,1 F 16,1 KH 1,6 EW | G A1,I,2 29% 0,2g 1,9g 4,2 BE 4,5 2,1 F 9,2 KH 2,4 EW | F C,D,G 47% 2,1g 2,9g 4,9 BE 1,2,3,5 9 3,7 F 11,1 KH 4,0 EW | R A1,G,I 34% 0,4g 2,2g 4,1 BE 2,3,5,9 1,7 F 9,8 KH 6,3 EW | V A1,C,G 31% 0,4g 2,2g 1,7 BE 1,5,9 2,4 F 8,6 KH 4,1 EW | V A1,I 49% 0,1g 3,0g 7,2 BE 0,9 F 16,8 KH 3,3 EW | G A1,I,2 47% 0,5g 1,9g 2,9 BE 2,9 3,2 F 10,7 KH 9,7 EW | V A1,G,8 69% 1,4g 14,4g 10,7 BE 9 2,3 F 25,9 KH 3,1 EW | G A1,C,G 94% 0,3g 2,0g 4,7 BE 2,3,5 16,4 F 11,3 KH 8,4 EW |
| Freitag 24.05.2024 | Geflügel-Currywurst mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat ☺ | Fleischbällchen in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree ☺ | Chinesische Nudelpfanne mit zartem Hähnchenfleisch | Feines Seefisch-Filet (Natur) in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln ☺ | Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat | Schnibbelbohnen-Eintopf mit gewürfeltem Kasseler | Griechischer Bauersalat mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse mit Balsamico-Dressing | Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott ☺ | Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur |
| | G A1,C,I 61% 2,0g 3,9g 7,2 BE 1,2,3,5 7,9 F 17,1 KH 2,9 EW | S A1,C,G 46% 1,5g 1,9g 4,4 BE 1,3,5,9 3,9 F 8,8 KH 8,1 EW | G A1,F,I 49% 0,1g 3,3g 7,1 BE 3 0,7 F 15,4 KH 6,7 EW | R A1,D,G 25% 0,3g 2,9g 4,1 BE 1,5,9 0,9 F 9,3 KH 4,1 EW | V A1,C,I 44% 0,7g 3,2g 8,6 BE 1,2,3,5 1,8 F 15,8 KH 2,9 EW | S A1,I,2 25% 0,3g 0,9g 3,7 BE 5 0,9 F 6,2 KH 4,5 EW | V C,G,I,J 35% 3,3g 1,5g 8,8 BE 2,3,5,9 6,1 F 2,5 KH 3,4 EW | V G,9 40% 0,7g 13,4g 8,8 BE 3,9 F 20,9 KH 2,4 EW | S F A1,D,2 66% 2,1g 0,9g 4,0 BE 3,4 8,7 F 11,9 KH 8,2 EW |
| Samstag 25.05.2024 | Bunter Gemüseeintopf der Saison mit Geflügelwürstwürfel | Feine Bratwurst in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhregemüse dazu Kartoffeln | Gemüseschnitzel mit Kräutersauce dazu Gemüseris | Hähnchensteaks in Estragonsauce mit Romanescogemüse Salzkartoffeln |  | Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker | Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot | | |
| | G A1,I,2 29% 0,2g 1,0g 4,2 BE 4,5 2,7 F 9,2 KH 2,4 EW | S A1,G,I 45% 2,4g 1,8g 3,7 BE 9 6,3 F 8,5 KH 4,9 EW | V A1,C,G 46% 0,8g 2,2g 6,6 BE 1,5,9 2,9 F 17,6 KH 3,1 EW | G A1,F,G 35% 0,1g 1,1g 2,6 BE 1,9 3,1 F 6,9 KH 6,3 EW | V A1,C,G 72% 1,3g 13,2g 5,9 BE 4,7 F 20,9 KH 6,6 EW | S A1,J,2 64% 3,9g 0,9g 2,8 BE 2,3,5 20,5 F 3,1 KH 5,7 EW | | | |
| Sonntag 26.05.2024 | Geflügel Cordon Bleu in feiner Sauce dazu Bohngemüse und Kartoffeln | Elsässer Schweinebraten mit herzhaftem Steckrüben- und Kartoffeln | Gemüse-Ragout mit Möhren, Paprika und Bohnen in Curry-Kokos Sauce, dazu Basmatireis | Schweinefilet in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle | Quarkkeulchen mit Vanillesauce | Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur | | | |
| | G A1,C,G 37% 0,6g 1,2g 5,5 BE 1,9 2,3 F 12,1 KH 4,7 EW | S A1,G,I 27% 0,2g 1,7g 3,4 BE 5,9 1,3 F 8,1 KH 3,3 EW | V I 43% 1,7g 2,7g 6,5 BE 3,4 F 15,9 KH 2,3 EW | S A1,C,G 36% 0,6g 1,8g 4,9 BE 1,5,9 1,9 F 10,8 KH 6,9 EW | V A1,G,8 72% 1,2g 17,0g 8,8 BE 9 3,5 F 26,9 KH 4,0 EW | S A1,C,G 94% 2,4g 0,8g 1,9 BE 1,5,9 16,4 F 12,9 KH 6,1 EW | | | |

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 Verzehrt,
Die Kennzeichnung der Speisen
erfolgt über die Menübezeichnung

enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= Geschwärtz; 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 / Krebstierierzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [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= Queens-Andruss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeloxid 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.

www.die-frische-kueche.de