



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

SPEISEPLAN

KW 22
29.05.23 bis 04.06.23



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 Verzehrt,
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 29.05.2023	Hähnchenschnitzel mit Paprikagemüse und Butterreis 😊	Rinderbraten in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln	Spaghetti "Funghi" Italienische Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl	Schweizer Sahnegeschnetzeltes mit kleinen Möhren und Spätzle				Milchreis mit heißen Kirschen 😊	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter
Pfingstmontag	G A1.G1 20% 0,9gF 1,3ZU 3,9SA 7,1 BE 5,9 3,0F 16,1KH 4,0EW	R A1.I1 30% 0,9gF 1,1ZU 3,9SA 3,9 BE 1,9 1,2F 4,5KH 5,7EW	V A1.G1 41% 0,9gF 0,9ZU 3,9SA 5,7 BE 9 2,5F 15,5KH 3,9EW	S A1.C.G 30% 0,9gF 2,2ZU 1,1SA 5,0 BE 1,9 2,0F 11,5KH 4,1EW				V G.5.0 40% 0,9gF 1,6ZU 6,1SA 9,2 BE 5,9 2,0F 22,1KH 2,5EW	R A1.3 83% 3,7gF 3,6ZU 1,9SA 3,9 BE 7,3F 12,3KH 5,5EW
Dienstag 30.05.2023	Delikate Putenpfanne mit Gemüse und Butterreis 😊	Große Bratwurst in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln 😊	Schweinegulasch in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis	Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art" auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln 😊	Mini-Frühlingsrollen mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis	Gärtnerin- Eintopf mit viel Gemüse und Rindfleischinlage 😊	Zartes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf	Germknödel mit Vanillesauce 😊	Gyrosbraten mit Zaziki und Krautsalat
	G A1.F.G 10% 0,9gF 0,8ZU 3,7SA 5,9 BE 1,0 1,2F 15,9KH 6,0EW	S A1.I.3 20% 0,7gF 2,2ZU 1,7SA 4,2 BE 1,8F 3,0KH 3,7EW	S A1.G1 47% 0,3gF 0,2ZU 1,0SA 5,7 BE 5,9 2,2F 16,1KH 7,5EW	G A1.F.G 42% 0,2gF 1,1ZU 1,3SA 5,2 BE 1,5 2,3F 12,2KH 7,9EW	V A1.C.G 40% 0,2gF 3,8ZU 1,3SA 8,4 BE G1.5 9 1,7F 22,2KH 2,7EW	R A1.I.5 20% 0,5gF 0,8ZU 1,2SA 4,1 BE 1,8F 0,0KH 4,0EW	S A1.C.G 71% 4,2gF 2,7ZU 2,8SA 4,2 BE 10,0F 13,7KH 6,4EW	V A1.C.G 60% 1,3gF 1,1ZU 0,4SA 9,5 BE 5,9 2,8F 31,3KH 4,0EW	S A1.C.G 79% 3,1gF 3,2ZU 1,3SA 1,0 BE 16,1F 4,3KH 3,8EW
Mittwoch 31.05.2023	Currywurstpfanne mit frischen Zwiebeln und Reis 😊	Geflügel-Hackbraten in würziger Sauce mit Mischgemüse und Kartoffeln	Vollkorn-Spaghetti "Tonno" Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat 😊	Rindersauerbraten in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln 😊	Chilli con Carne mit roten Bohnen und körnigem Reis	Salatteller mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing	Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsöße 😊	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot
	S A1.I.3 20% 1,8gF 3,4ZU 1,4SA 6,6 BE 4,4F 17,3KH 3,6EW	G A1.C.G 31% 0,3gF 1,3ZU 1,7SA 3,9 BE 2,0F 8,9KH 4,3EW	F A1.D1 42% 0,3gF 3,4ZU 1,6SA 7,4 BE 3,5 1,6F 17,0KH 3,9EW	R A1.C.G 43% 0,2gF 3,7ZU 1,6SA 5,6 BE 5,9 1,7F 12,6KH 6,0EW	V A1.C.G 43% 2,8gF 1,1ZU 1,9SA 3,5 BE 1,9 2,4F 8,3KH 3,1EW	R A1.I 49% 0,5gF 1,5ZU 1,1SA 6,4 BE 1,3F 17,0KH 4,4EW	V G.G.1 21% 1,3gF 2,8ZU 0,2SA 1,1 BE 3,0F 3,9KH 1,5EW	V A1.G.5 30% 1,1gF 1,5ZU 0,1SA 9,1 BE 2,3F 21,7KH 2,8EW	V A1.C.G 79% 5,3gF 2,4ZU 1,1SA 2,2 BE 13,1F 7,9KH 6,5EW
Donnerstag 01.06.2023	Fischfrikadelle mit Ratatouille und Kartoffelpüree 😊	Belgischer Gemüse Eintopf mit Geflügelbratwurst 😊	Chicken-Nuggets mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat 😊	Spießbraten in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln	Gedünstetes Gemüse mit Sauce "Holländische Art" dazu Petersilienkartoffeln	Bulgurpfanne mit Hirtenkäsewürfel und mediterranem Gemüse	Hirten-Käse mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten 😊	Sandwichteller -leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	F A1.D.3 30% 0,9gF 0,8ZU 3,9SA 4,4 BE 1,3 2,1F 12,1KH 6,5EW	G A1.I.2 40% 2,0gF 1,6ZU 1,7SA 3,9 BE 6,1 6,6F 3,0KH 2,9EW	G A1.C1 20% 1,8gF 2,1ZU 1,3SA 7,0 BE 4,3 4,3F 16,2KH 3,4EW	S A1.G1 44% 1,9gF 2,1ZU 1,7SA 3,9 BE 5,9 5,4F 8,9KH 4,4EW	V A1.G1 34% 1,4gF 1,9ZU 2,4SA 4,5 BE 9 2,4F 12,2KH 2,9EW	V A1.G1 21% 1,2gF 2,4ZU 0,8SA 2,0 BE 1,9 1,9F 4,7KH 2,8EW	V G.G.1 49% 4,2gF 2,8ZU 1,9SA 1,0 BE 2,4F 3,8KH 4,1EW	V A1.G.5 30% 1,1gF 1,8ZU 0,1SA 10,4 BE 9 2,3F 24,7KH 2,8EW	S A1.C.G 1,13% 7,7gF 1,6ZU 1,2SA 5,1 BE 16,8F 20,9KH 3,9EW
Freitag 02.06.2023	Reibekuchen mit leckerem Apfelmus 😊	Feine Rinderfrikadelle in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Speckböhnchen und Püree 😊	Kohlroulade in deftiger Zwiebel-Speck-Sauce mit Kartoffeln	Matjesfilet in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Butterkartoffeln	Vegetarische Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce 😊	Eintopf von frischem Kohlrabi mit gebratenen Fleischklößchen	Salatteller "Rustica" mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhren und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm-Dressing	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce 😊	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter
	V A1.C 30% 0,9gF 0,4ZU 3,8SA 6,2 BE 0,8F 16,4KH 1,7EW	R A1.C.G 38% 1,2gF 2,2ZU 0,9SA 4,9 BE 2,9F 10,9KH 2,1EW	S A1.I.4 41% 1,8gF 1,6ZU 1,6SA 4,8 BE 4,1 4,1F 10,9KH 3,9EW	S A1.D.G 30% 1,1gF 2,2ZU 2,2SA 4,8 BE 1,1 3,1F 9,9KH 2,7EW	V A1.C.G 33% 0,2gF 2,9ZU 1,2SA 5,0 BE 1,9 0,9F 12,4KH 2,1EW	S A1.C.G 36% 1,2gF 1,1ZU 1,6SA 4,9 BE 1,3 3,0F 10,3KH 4,7EW	S A1.C.G 34% 1,9gF 2,7ZU 0,6SA 1,7 BE 1,7 2,9KH 0,9EW	V A1.C.G 40% 1,4gF 1,8ZU 0,2SA 5,1 BE 5,9 2,3F 19,3KH 2,9EW	F A1.A.2 D.G.3 9 9,9KH 6,2gF 3,2ZU 2,2SA 3,5 BE 15,1F 14,0KH 3,9EW
Samstag 03.06.2023	Herzhaftes Saftgulasch vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Würsteinlage	Curry-Spinat-Pfanne mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	Gedünstetes Fischfilet auf Blattspinat mit Kräutersenfauce und Kartoffeln			Milchreis mit roter Grütze	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur	
	S A1.C.3 40% 0,9gF 1,1ZU 1,1SA 6,9 BE 4,4 4,4KH 6,7EW	S A1.G1 32% 1,1gF 1,9ZU 1,9SA 5,0 BE 2,8F 10,9KH 2,7EW	V A1.K1 45% 0,3gF 0,9ZU 0,8SA 6,1 BE 3,2F 14,5KH 4,7EW	F A1.D.G 20% 0,8gF 1,0ZU 1,6SA 4,0 BE 1,7 1,7F 8,8KH 4,4EW			V G.5.0 21% 0,7gF 1,6ZU 0,1SA 10,2 BE 3,5F 24,4KH 2,5EW	S A1.C.G 91% 8,4gF 1,7ZU 1,2SA 5,0 BE 14,7F 13,6KH 6,3EW	
Sonntag 04.06.2023	Thüringer Bratwurst in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln	Zarte Hähnchenbrust in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln	Bandnudeln in leckerer Spinat-Käse-Sauce	Schweinesteak mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln			Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot	
	S A1.C1 37% 1,9gF 0,9ZU 1,5SA 3,7 BE 5,9 4,9F 8,0KH 3,0EW	G A1.F.G 20% 1,2gF 1,9ZU 1,5SA 4,4 BE 1,9 0,5F 9,9KH 3,4EW	V A1.G1 40% 1,3gF 0,8ZU 1,4SA 7,4 BE 5,9 2,0F 10,4KH 4,4EW	S A1.I.5 30% 0,1gF 3,1ZU 0,3SA 5,6 BE 1,4F 13,6KH 5,7EW			V A1.G.2 30% 1,4gF 1,0ZU 0,4SA 7,9 BE 4,5 2,7F 23,1KH 2,8EW	V A1.A.2 G.4.5 9 9,9KH 3,9gF 2,1ZU 1,6SA 6,0 BE 6,2F 13,6KH 10,9EW	



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= Hybridstamm davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse; [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= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtilerzeugnisse; 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.

