



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

# SPEISEPLAN KW 22

27.05.24 bis 02.06.24



DIE FRISCHE KÜCHE

	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> 27.05.2024	Spaghetti "Bolognese" dazu Krautsalat ☺	Truthahngulasch mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln ☺	Schweinebraten in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffelpüree ☺	Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis ☺	Bulgur- Gemüsepfanne mit Bio Tofuwürfeln ☺	Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf mit zartem Rindfleisch ☺	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf ☺	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter ☺	
<b>Dienstag</b> 28.05.2024	Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat ☺	Feiner Milchreis mit feinen Früchten und Zimt ☺	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis ☺	"Cordon Bleu" vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln ☺	Rührei mit Rahmspinat und Püree ☺	Deftige Erbsensuppe mit Geflügel Wiener ☺	Chefsalat mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing ☺	Germknödel mit Vanillesauce ☺	Gyrobraten mit Zaziki und Krautsalat ☺	
<b>Mittwoch</b> 29.05.2024	Gebackener Leberkäse auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree ☺	Gedünstetes Pangasiusfilet Juliangemüsesauce und Salzkartoffeln ☺	"Bifteki" Griechischer Hackbraten mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat ☺	Geflügelfilets in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und feinem Butterreis ☺	Kürbiscurry mit Reis ☺	Spaghetti "Carbonara" Schinkenspeck in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Karotten-Salat ☺	Salatteller mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing ☺	Sahnegrießbrei mit Himbeeren ☺	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot ☺	
<b>Freitag</b> 31.05.2024	Bratwurst in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln ☺	Putenbraten in Bratensauce mit feinem Rübengemüse und Kartoffeln ☺	Geflügelbällchen in brauner Sauce dazu Gemüseris ☺	Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art" mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat ☺	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken ☺	Geflügelhackfleisch-Pfanne mit mediterranem Gemüse und Bulgur ☺	Salatteller "Rustica" mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm- Dressing ☺	Beeregrütze mit Vanillesauce ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter ☺	
<b>Samstag</b> 01.06.2024	Spießbraten in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln ☺	"Trentiner Marktopf" Italienischer Gemüse Eintopf mit zartem Schweinefleisch ☺	Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art" mit Zucchini-Möhren-Salat ☺	Saftiger Rinderbraten in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln ☺					Milchreis mit roter Grütze ☺	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur ☺
<b>Sonntag</b> 02.06.2024	Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüseris ☺	Schweinerückensteak in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln ☺	"Ratatouille" Geschmortes Gemüse mit Langkornreis ☺	Seehecht auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln ☺					Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.	

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

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 / Krebstiererezeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einschli. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; 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

www.die-frische-kueche.de

