



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 23

05.06.23 bis 11.06.23



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
Montag 05.06.2023	Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln 😊	Magerer Schweinebraten mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	Vollkorn-Spaghetti "Carbonara" Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zuchinisalat 😊	Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis	Asiatisches Wokgemüse mit feinem Basmatireis	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur 😊	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott 😊	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
Dienstag 06.06.2023	Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln 😊	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat	Nudelaufbau mit Brokkoli und Hackfleisch 😊	Schweinerückensteak in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	Eieromelette mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree 😊	FrISCHE Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen mit Senf-Dill-Dressing	Eierpannkuchen mit Apfelkompott 😊	Schnittenteller fertig belegte Schnitten mit Wurst und Käse dazu Garnitur
Mittwoch 07.06.2023	Gebratene Schweineleber in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 😊	Cevapcici vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat 😊	Gedünsteter Fisch auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat	Klassischer Makkaroniaufbau in fruchtiger Basilikum-Tomatensauce mit Käse überbacken	Deftiger Erbseneintopf mit Würstwürfel 😊	FrISCHE Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze 😊	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
Donnerstag 08.06.2023	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln	Seelachsfilet "Naturell" mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln 😊	Farfalle in leckerer Käse-Spinat-Sauce 😊	Zartes gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln				Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker 😊	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
Freitag 09.06.2023	Szegediner Gulasch mit Schwenkartoffeln	Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	Kartoffeltaschengemüll mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zucchini-Gemüse und Püree 😊	Backfischfilet auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat 😊				Mandarinenmilchreis 😊	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
Samstag 10.06.2023	Eintopf mit grünen Bohnen mit zartem Schweinefleisch	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	Italienischer Gemüseeintopf	Rindergeschnetzeltes "Jäger Art" mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln				Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
Sonntag 11.06.2023	Hähnchenragout mit Champignons und Spargel dazu Gemüserais	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln	Linsen-Bolognese mit Nudeln	Geflügelroulade in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle				Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur

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= geschwärzt; 7= Alkohol; 8= Formfleisch; 9= mit Milchprodukt zubereitet; (A)= Getreidehaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); (B)= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; (C)= Eier / Eiererzeugnisse; (D)= Fisch / Fischereierzeugnisse; (E)= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; (F)= Soja / Sojaerzeugnisse; (G)= Milch / Milcherzeugnisse einschl. 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=Wiki V=Vegetarisch L=1 alle. Alle Menüs sind mit indiziertem Salz zubereitet! Alle Menüs mit glutenhaltiges Getreide werden Ausschließl. mit Weizen zubereitet. ausnahmen werden besondert gekennzeichnet! BF-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht

DE NW
86018 EG

Die Nährwertangaben
beziehen sich auf jeweils 100 g.

www.die-frische-kueche.de

