



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

SPEISEPLAN

KW 23
06.06.22 bis 12.06.22

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 06.06.2022	"Makkaroni al Forno" Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni 😊	Geflügelsteaks in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree	Klassisches Eieromelette mit feinem Rahmspinat und Salzkartoffeln 😊	Fleischpfanne "Hubertus" mit Rotkohl und Kartoffelklöße	Feiertag	Feiertag	Feiertag	Milchreis mit Erdbeer- Rhabarberkompott	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
Pfingst- montag	R A1.F.C 607N 2,2gF 1,2ZU 2,6SA 7,0 BE 13,5g 4,8F 16,7KH 8,6EW	G A1.F.C 439N 0,8gF 1,2ZU 0,6SA 4,5 BE 15,9 4,3F 16,7KH 5,9EW	V A1.C.G 279N 0,8gF 1,2ZU 0,3SA 4,1 BE 15,9 3,5F 16,7KH 4,1EW	S A1.C.G 349N 0,3gF 1,4ZU 1,6SA 4,2 BE 20,7 2,9F 16,7KH 5,9EW				V A1.C.G 459N 0,7gF 1,2ZU 0,1SA 8,8 BE 15,9 2,9F 16,7KH 2,8EW	S C.G.J 877N 3,5gF 2,2ZU 2,5SA 3,7 BE 8,1F 12,3KH 6,0EW
Dienstag 07.06.2022	Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis 😊	Frischer Markteintopf mit Möhren, Kartoffeln und feiner Geflügel-Bockwurst	Schweinebraten in deftiger Sauce mit feinem Bohnenmischgemüse dazu Salzkartoffeln	Schweineschnitzel in Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	Vegetarische Currywurst mit Reis und Zucchini Salat	Rigatoni "al Arrabiata" mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	Frikadelle mit Nudelsalat und Senf	Eierpannkuchen mit Apfelkompott	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur
	G A1.F.C 407N 0,3gF 1,1ZU 1,3SA 5,9 BE 2,9 1,1F 16,7KH 5,9EW	G A1.L.2 417N 2,0gF 1,2ZU 1,7SA 4,0 BE 8,1F 8,3KH 2,9KH	S A1.L.5 279N 0,1gF 1,1ZU 1,8SA 3,5 BE 1,6F 1,9KH 3,8EW	S A1.L.2 317N 2,0gF 2,4ZU 1,4SA 5,2 BE 3,2F 11,8KH 6,3EW	V A1.C.F 409N 0,4gF 3,3ZU 1,2SA 7,1 BE 10,3 4,0F 16,3KH 4,1EW	V A1.G.I 409N 0,3gF 2,6ZU 1,4SA 7,7 BE 11,1 16,4KH 2,9EW	S A1.C.G 807N 0,5gF 0,8ZU 1,3SA 4,5 BE 16,0 10,7KH 8,3EW	V A1.C.G 349N 0,7gF 1,0ZU 0,3SA 9,4 BE 9 2,9F 21,1KH 3,7KH	S A1.AZ 847N 0,9gF 1,1ZU 1,4SA 5,9 BE 10,8 11,1KH 9,7KH
Mittwoch 08.06.2022	Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst und Salzkartoffeln	Hähnchenfrikadelle in Sauce mit zartem Kohlrabi und Salzkartoffeln 😊	Fischfilet "Napoli" in fruchtiger Tomatensauce dazu Gemüsereis	Rinderzwiebelbraten in Sauce mit Rotkohl und Petersilienkartoffeln	Gemüse-Köttbullar mit Käselachsauce und Bulgur	Leckerer Möhreeneintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	S A1.F.C 429N 2,0gF 1,4ZU 1,9SA 3,7 BE 12,5g 5,1F 16,7KH 4,0EW	G A1.C.F 379N 0,4gF 0,7ZU 1,1SA 5,2 BE 9 2,5F 11,9KH 4,6EW	F A1.D.1 379N 0,1gF 1,2ZU 1,1SA 5,0 BE 0,7F 12,7KH 6,2EW	R A1.L.5 379N 0,2gF 1,7ZU 1,6SA 4,4 BE 1,7F 9,3KH 3,4EW	V A1.C.G 469N 1,0gF 1,8ZU 0,8SA 7,3 BE 15,9 2,8F 17,4KH 3,6EW	G A1.C.F 327N 0,5gF 3,0ZU 1,2SA 4,3 BE 11,5 2,8F 8,8KH 3,8EW	G A1.F.C 479N 3,5gF 1,8ZU 0,9SA 2,9 BE 2,9 3,2F 19,7KH 9,7EW	V A1.C.G 359N 1,1gF 1,8ZU 0,1SA 10,4 BE 9 2,3F 24,7KH 2,8EW	S A1.AZ 887N 4,1gF 1,5ZU 1,8SA 2,6 BE 15,9 15,9 11,3KH 7,5EW
Donnerstag 09.06.2022	Hähnchen Hackbraten in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	Räuberfleisch vom Schwein mit pikantem Balkangemüse und Kartoffeln 😊	Herzhaftes Leberknödellauf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	Hähnchenfiletstreifen in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis	Bunte Nudeln mit Brokkoli - Gemüsesauce	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen dazu pikantes Haus-Dressing	Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
	G A1.C.F 407N 0,5gF 1,1ZU 1,2SA 6,1 BE 12,5g 2,8F 16,7KH 4,9EW	S A1.L.5 317N 0,2gF 2,1ZU 1,4SA 3,9 BE 1,7F 8,6KH 10,9EW	S A1.C.G 399N 1,3gF 1,8ZU 1,2SA 4,9 BE 14,5 3,5F 16,3KH 4,9EW	G A1.C.G 409N 0,4gF 0,7ZU 1,8SA 5,2 BE 15,9 1,2F 13,4KH 2,9EW	V A1.L.3 409N 0,1gF 2,8ZU 1,2SA 7,0 BE 0,4F 17,4KH 2,2EW	V A1.G.I 369N 0,7gF 1,5ZU 1,1SA 6,3 BE 5,9 1,7F 16,8KH 3,4EW	F C.D.G 337N 1,6gF 1,8ZU 0,4SA 0,9 BE 12,3 3,5F 14,4KH 5,1EW	V A1.C.G 359N 1,2gF 1,7ZU 0,3SA 8,8 BE 9 3,5F 26,2KH 4,0EW	G A1.C.G 947N 4,1gF 2,1ZU 0,8SA 4,7 BE 16,4 11,3KH 6,6EW
Freitag 10.06.2022	Frische Reibekuchen mit leckerm Apfelmus 😊	Gebackener Fleischkäse auf Spinat und Kartoffelpüree	Saftiges Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	Gedünstetes Rotbarschfilet "Natur" in milder Senfsauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln	Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln	Altdeutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfeln	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	V A1.C 409N 0,6gF 7,9ZU 0,8SA 6,8 BE 16,7 8,1F 16,9KH 1,7EW	S A1.G.I 245,9 279N 2,9gF 1,2ZU 1,9SA 3,8 BE 7,8 2,8F 16,7KH 4,1EW	S A1.D.1 317N 0,3gF 0,7ZU 1,3SA 5,8 BE 2,1 13,4KH 8,3EW	F A1.D.C 319N 0,8gF 2,3ZU 1,3SA 4,1 BE 14,5 1,9F 16,7KH 5,9EW	V A1.G.I 399N 1,1gF 0,8ZU 1,4SA 6,0 BE 5,9 2,3F 17,4KH 2,8EW	S A1.L.5 207N 0,5gF 0,8ZU 1,6SA 3,8 BE 11,1 0,4KH 3,9EW	S A1.AZ 919N 3,2gF 1,5ZU 1,2SA 2,9 BE 4,5 16,0 13,9KH 5,9EW	V G.9 409N 0,7gF 1,3ZU 0,1SA 8,8 BE 1,8 20,2KH 2,4EW	F A1.D.2 877N 2,2gF 2,1ZU 2,7SA 3,6 BE 3,4 8,9 11,2KH 6,6EW
Samstag 11.06.2022	Reispfanne "Malube" mit Blumenkohl und Hähnchen	Pikanter Linseneintopf mit Wiener Würstchen	Vegetarische Pastinakentaler auf Kartonsauce mit Erbsenpüree	Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art" in Sauce mit Fingermöhren dazu Salzkartoffeln			Bergische Waffel mit heißen Kirschen	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot	
	G I 489N 0,2gF 2,4ZU 1,7SA 7,1 BE 1,6F 16,9KH 8,1EW	S G.I.2 389N 1,6gF 1,4ZU 1,6SA 4,2 BE 5,9 4,4F 16,7KH 4,1EW	V A1.A.4 429N 1,1gF 2,7ZU 0,7SA 4,3 BE 4,4F 12,9KH 2,9EW	S R A1.J.3 879N 0,5gF 2,3ZU 1,6SA 4,2 BE 1,4F 8,0KH 5,1EW			V A1.C.F 1324N 0,1gF 16,6ZU 0,0SA 6,4 BE 16,7 2,9F 16,9KH 2,8EW	S A1.AZ 887N 3,0gF 0,9ZU 1,2SA 2,9 BE 25,4 25,4 12,9KH 5,9EW	
Sonntag 12.06.2022	Schweinerückenbraten in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	Rindergulasch in Paprikasauce mit Kartoffeln	Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsauce	Hähnchensteaks mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat			Eierpannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur	
	S A1.L.5 279N 0,1gF 1,0ZU 1,6SA 3,1 BE 1,1F 17,3KH 4,8EW	R A1.L.5 379N 0,4gF 1,2ZU 2,0SA 4,2 BE 1,8F 16,7KH 2,1EW	V A1.G.I 479N 1,7gF 2,7ZU 1,7SA 7,2 BE 5,9 2,7F 17,3KH 4,8EW	G A1.C.F 389N 1,1gF 3,3ZU 1,2SA 7,2 BE 12,3 5,2F 16,0KH 8,7EW			V A1.C.G 309N 1,1gF 1,8ZU 0,2SA 5,8 BE 3,9 2,8F 16,2KH 3,8EW	S A1.C.G 847N 7,1gF 0,9ZU 1,8SA 4,1 BE 16,4 12,8KH 8,1EW	



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= Hybridsäme davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischeerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse; [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= Queenslandnuss); [I]= Senf / Senferzeugnisse; [J]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiereerzeugnisse; [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.