




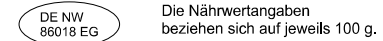
Bestellung einfach per E-Mail:  
info@die-frische-kueche.de

# SPEISEPLAN

KW 25

17.06.24 bis 23.06.24



	M1 Gut bürgerlich	M2 Leichte Küche	M3 feine Küche	M4 Spezial Gourmet	M5 Vegetarisch	M6 Eintopf & Pasta	M7 Salat & kaltes	M8 Süßspeise	M9 Abendbrot	
<b>Montag</b> 17.06.2024  <b>A &amp; K Die frische Küche GmbH</b>  Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen  www.die-frische-kueche.de  02361 / 96054-0 Telefon 02361 / 96054-20 Fax	<b>Königsberger Klöße</b> in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat	<b>Frikadelle vom Rind</b> in dunkler Kräutersauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺	<b>Penne mit Hähnchenbrust</b> in feiner Sahnesauce, Brokkoli und Käse überbacken ☺	<b>Schnitzel</b> in leckerer Champignon-Rahm-Sauce mit Paprikakartoffeln dazu Leipziger Allerlei	<b>Italienische Gemüsepasta</b> mit Vollkornnudeln ☺	<b>Grüne Bohnen-Eintopf</b> mit Bockwurstchen	<b>Wiener Würstchen</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	<b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat	
	S A1,C,G 490k 1,3gF 2,7gZ 2,0gA 5,8 BE 1,3/3,9 3,3F 12,4KH 8,8 EW	R A1,C,G 431k 1,4gF 1,4ZU 5,1gA 5,3 BE 1,5/9 3,5F 10,7KH 4,4 EW	G A1,C,G 719k 1,8gF 2,2ZU 0,4gA 9,2 BE 1,5/9 3,5F 20,2KH 13,4 EW	S A1,C,G 449k 1,1gF 1,8ZU 0,6gA 5,5 BE 1,5/9 3,8F 11,6KH 4,7 EW	V A1,L,3 429k 0,3gF 3,2ZU 1,6gA 7,6 BE 1,9F 18,8KH 3,3 EW	S A1,G 353k 1,6gF 1,1ZU 0,7gA 4,0 BE 1,2/5,9 4,0F 8,3KH 3,2 EW	S C,G,L,J 767k 5,6gF 1,1ZU 0,9gA 3,7 BE 12,8F 12,0KH 4,2 EW	V G,5,9 463k 0,7gF 13,2ZU 0,1gA 8,8 BE 1,5F 20,9KH 2,5 EW	S C,G,J 612k 3,6gF 0,8ZU 0,6gA 3,7 BE 1,1F 12,3KH 6,0 EW	
<b>Dienstag</b> 18.06.2024	<b>Hackbraten</b> in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Hähnchenkeule</b> in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln ☺	<b>Wurstgulasch</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Gabelspagheti ☺	<b>Schweineroulade</b> mit klassischer Füllung Blumenkohl und Kartoffeln	<b>Gebratenes Gemüse</b> in gelber Currysauce mit Reis	<b>Linseneintopf</b> mit Geflügelbuckwurst ☺	<b>Griechischer Bauernsalat</b> mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze ☺	<b>Schnittenteller</b> fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur	
	S A1,G 323k 0,9gF 1,8ZU 1,7gA 4,2 BE 2,4F 9,0KH 4,3 EW	G A1,G 491k 1,8gF 1,8ZU 1,4gA 4,7 BE 6,0F 8,6KH 6,3 EW	S A1,L,2 826k 0,9gF 2,9ZU 0,8gA 8,0 BE 2,8F 20,2KH 4,4 EW	S A1,L,1 309k 0,5gF 2,1ZU 3,2gA 5,4 BE 1,3F 11,1KH 3,6 EW	V A1,F,1 399k 1,6gF 5,3ZU 1,4gA 7,9 BE 0,4F 20,2KH 2,4 EW	G A1,L,2 459k 2,0gF 0,7ZU 0,8gA 4,6 BE 6,6F 9,6KH 3,6 EW	V C,G,J 335k 3,3gF 1,3ZU 0,5gA 0,7 BE 6,1F 2,6KH 3,4 EW	V A1,G,8 395k 1,1gF 18,8ZU 0,1gA 10,4 BE 2,3F 24,7KH 2,8 EW	S A1,Z 444k 6,4gF 1,8ZU 1,8gA 5,9 BE 2,3/5,9 11,3F 27,1KH 8,3 EW	
<b>Mittwoch</b> 19.06.2024	<b>Hamburger Heringsstipp</b> in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	<b>Geflügelbratwurst</b> in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Petersilienkartoffeln ☺	<b>Schweinelebergoutin</b> in Apfelsauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse	<b>Kaiserfleisch</b> (Kasselerücken) auf Ananaskraut und Kartoffelpüree	<b>Gemüseragout</b> mit Erbsenpüree ☺	<b>Klassischer Möhreeneintopf</b> mit Geflügelkräuterbällchen ☺	<b>"Bayern Mix"</b> Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und Kasselstreifen, dazu Sauerrahm-Dressing	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott ☺	<b>Feine Sütze</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot	
	F C,D,G 477k 2,1gF 2,9ZU 2,8gA 4,9 BE 1,2/3,9 3,7F 11,1KH 4,0 EW	G A1,G 496k 2,8gF 1,3ZU 1,8gA 3,7 BE 5,8F 8,1KH 3,1 EW	S A1,G 269k 0,8gF 2,9ZU 0,7gA 3,7 BE 1,7F 8,9KH 3,8 EW	S A1,G,8 392k 1,1gF 2,2ZU 1,6gA 4,0 BE 9 3,9F 9,3KH 3,9 EW	V A1,G 320k 1,6gF 2,9ZU 0,5gA 4,1 BE 5,9 3,0F 9,8KH 2,3 EW	G A1,C,F 347k 0,5gF 2,4ZU 0,6gA 4,4 BE 1,5/5 3,3F 8,8KH 4,4 EW	S G,2,9 387k 3,2gF 3,2ZU 0,5gA 1,5 BE 4,1F 4,3KH 4,3 EW	V A1,C,G 549k 0,7gF 10,4ZU 0,3gA 0,4 BE 9 2,8F 22,1KH 3,7 EW	S A1,Z 988k 1,4gF 1,8ZU 1,8gA 2,6 BE 2,3/9 15,9F 14,8KH 7,9 EW	
<b>Donnerstag</b> 20.06.2024	<b>Schweinebraten</b> in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln	<b>Gedünstetes Fischfilet</b> in Dillsauce mit Brokkoli dazu Kartoffeln ☺	<b>Original Hähnchen-Döner-Teller</b> mit Reis, Sauce und Krautsalat ☺	<b>Sauerbratengulasch</b> mit Spätzle und Rotkohl	<b>Vegetarische Gemüsebällchen</b> mit heller Kräutersauce auf Gemüseris ☺	<b>Kürbis - Hähncheneintopf</b> mit Kartoffeln	<b>Frische Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	<b>Quarkstrudel</b> mit Vanillesauce ☺	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat	
	S A1,L,3 301k 0,1gF 1,9ZU 1,5gA 4,0 BE 1,1F 9,0KH 8,7 EW	F A1,D,G 289k 0,6gF 1,9ZU 1,8gA 3,7 BE 1,5/9 1,4F 8,2KH 3,2 EW	G A1,G 972k 2,1gF 3,8ZU 1,5gA 6,3 BE 5,8F 15,7KH 4,7 EW	R A1,C,G 431k 0,5gF 3,7ZU 1,1gA 6,7 BE 1,8F 14,0KH 6,9 EW	V A1,C,F 619k 0,9gF 1,9ZU 1,4gA 5,7 BE 4,5F 16,0KH 6,1 EW	G A1,1 307k 0,4gF 1,8ZU 0,6gA 5,2 BE 1,8F 11,2KH 3,7 EW	G A1,C,F 447k 0,8gF 2,5ZU 0,4gA 2,9 BE 0,2/2 3,5/9 3,7F 10,4KH 7,4 EW	V A1,C,G 679k 5,3gF 19,9ZU 0,4gA 11,0 BE 11,1F 23,0KH 3,9 EW	G A1,C,G 942k 6,3gF 2,0ZU 0,8gA 4,7 BE 5,9 16,4F 11,3KH 8,4 EW	
<b>Freitag</b> 21.06.2024	<b>Westfälische Dicke Bohnen</b> mit Kassel und Salzkartoffeln	<b>Pikantes Gulasch vom Schwein</b> mit Kartoffeln	<b>Kartoffelröstis</b> mit Karotten, Brokkoli, Mais und Champignons in Mascarpone Sauce	<b>Gebackenes Seelachsfilet</b> mit Kräutersauce und Dampfkartoffeln dazu Gurkensalat ☺	<b>Makkaroni</b> mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhrensalat ☺	<b>Porree-Eintopf</b> mit Geflügelrikadelle	<b>Zwei Frikadellen</b> mit Nudelsalat ☺	<b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott ☺	<b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur	
	S A1,G 342k 0,6gF 1,3ZU 2,2gA 4,3 BE 1,6F 9,7KH 8,3 EW	S A1,G 544k 0,9gF 1,6ZU 2,2gA 3,4 BE 3,7F 8,6KH 14,7 EW	V A1,G 813k 3,0gF 2,4ZU 0,4gA 4,3 BE 2,5/9 5,6F 11,5KH 3,8 EW	F A1,C,G 469k 1,2gF 3,5ZU 1,6gA 5,4 BE 1,1/2 3,9F 11,9KH 3,8 EW	V A1,1 406k 0,1gF 3,5ZU 2,6gA 7,8 BE 1,1F 15,0KH 2,9 EW	G A1,C,F 309k 0,9gF 1,7ZU 0,4gA 3,6 BE 1,1/9 3,2F 7,4KH 3,7 EW	S A1,C,G 942k 6,7gF 0,8ZU 1,2gA 4,5 BE 1,5/9 15,3F 14,0KH 8,4 EW	V G,9 440k 0,7gF 13,4ZU 0,1gA 8,8 BE 2,9F 20,9KH 2,4 EW	S F A1,D,2 661k 2,1gF 0,9ZU 0,8gA 4,0 BE 3,4 8,7F 11,9KH 8,2 EW	
<b>Samstag</b> 22.06.2024	<b>Geflügelfilets</b> in pikanter Sauce mit zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Herzhafter Wirsing-Kohl-Eintopf</b> mit Kartoffelstücken und Rindfleisch	<b>Kichererbsencurry</b> mit Kokosmilch und Bulgur	<b>Schweinebraten</b> in Kümmelsauce mit Romanesogemüse und Klößen					<b>Eierpfannkuchen</b> mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	<b>Feiner Fleischsalat</b> "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	G A1,L,3 319k 0,2gF 2,2ZU 1,6gA 4,1 BE 0,8F 9,0KH 8,7 EW	R A1,L,5 271k 0,4gF 1,3ZU 0,5gA 4,0 BE 1,3F 8,8KH 4,3 EW	V A1,G 491k 1,2gF 1,8ZU 0,4gA 7,9 BE 9 1,9F 16,5KH 3,3 EW	S A1,G 429k 0,9gF 3,8ZU 2,0gA 3,1 BE 2,9 1,0F 8,1KH 8,0 EW					V A1,C,G 591k 1,1gF 7,8ZU 0,2gA 5,8 BE 10,2KH 3,4 EW	S A1,Z 444k 3,9gF 0,9ZU 1,2gA 2,8 BE 2,3/5 20,5F 8,1KH 5,7 EW
<b>Sonntag</b> 23.06.2024	<b>Buntes Hühnerfrikasse</b> mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	<b>Hackbraten</b> in Sauce mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	<b>Mais-Lauchtaler</b> in Paprikagemüsesauce dazu Reis	<b>Schweinefilet</b> in Rahmsauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln	<b>Beeregrütze</b> mit Vanillesauce	<b>Kasseljer Braten</b> mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur				
	G A1,G 403k 0,3gF 1,1ZU 1,3gA 5,9 BE 1,1F 15,7KH 5,5 EW	S A1,A,3 311k 0,6gF 1,7ZU 1,8gA 3,7 BE 1,5/9 2,1F 8,3KH 3,1 EW	V A1,G 403k 0,1gF 1,8ZU 1,0gA 7,8 BE 1,5/9 3,3F 16,9KH 3,8 EW	S A1,G 269k 0,4gF 1,8ZU 1,9gA 3,5 BE 9 0,9F 7,7KH 3,8 EW	V G,5,9 539k 0,5gF 14,5ZU 0,0gA 11,4 BE 2,9F 27,1KH 1,2 EW	S A1,C,G 964k 7,4gF 0,8ZU 1,5gA 4,1 BE 5,9 16,8F 12,9KH 8,1 EW				

☺  
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]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); [B]= Krebstiere / Krebstierzerzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischzerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Walnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Querslandnuss); [I]= Sellerie / Selleriezerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G=Geflügel, V=Veg., L=Lamm, Alle Menüs sind mit |dotliertem Satz| zubereitet! Alle Menüs mit |glutenhaltiges Getreide| werden |ausschließlich| mit Weizen zubereitet, ausnahmen werden |gesondert| gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht