

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

# SPEISEPLAN

KW 26

23.06.25 bis 29.06.25



A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkühlenstrasse 152  
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

02361 / 96054-0 Telefon  
02361 / 96054-20 Fax

|                          | M1<br>Gut bürgerlich                                                                                                                                                      | M2<br>Leichte Küche                                                                                                                                                       | M3<br>feine Küche                                                                                                                                                             | M4<br>Spezial Gourmet                                                                                                                                                                      | M5<br>Vegetarisch                                                                                                                                       | M6<br>Eintopf & Pasta                                                                                                                                                              | M7<br>Salat & kaltes                                                                                                                                                                                            | M8<br>Süßspeise                                                                                                                                          | M9<br>Abendbrot                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag<br>23.06.2025     | <b>Spaghetti "Bolognese"</b> dazu Krautsalat<br>                                         | <b>Truthahngulasch</b> mit Möhrengemüse und Penne Nudeln<br>                             | <b>Schweinebraten</b> in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffelpüree<br>                 | <b>Seelachsfilet</b> mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis<br>                          | <b>Bulgur- Gemüsepfanne</b> mit Bio Tofuwürfel<br>                   | <b>Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf</b> mit zartem Rindfleisch<br>                            | <b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf<br>                                                           | <b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen<br>                              | <b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter<br>                                                |                                                                                                                                                                                |
|                          | A1,C,I,J,1,3                                                                                                                                                              | A1,I,1                                                                                                                                                                    | A1,G,I,1                                                                                                                                                                      | A1,D,G,I                                                                                                                                                                                   | A1,F,G,I,1                                                                                                                                              | A1,I,1                                                                                                                                                                             | A1,C,G,J,1,3                                                                                                                                                                                                    | G,1                                                                                                                                                      | A1,A,2                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
| Dienstag<br>24.06.2025   | <b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat<br>   | <b>Feiner Milchreis</b> mit feinen Früchten und Zimt<br>                                 | <b>Geflügel- Schaschlikpfanne</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis<br>                     | <b>"Cordon Bleu"</b> vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Paprikakartoffeln<br>                | <b>Rührei</b> mit Rahmspinat und Püree<br>                           | <b>Deftige Erbsensuppe</b> mit Geflügel Wiener<br>                                              | <b>Chefsalat</b> mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing<br>                                                       | <b>Germknödel</b> mit Vanillesauce<br>                                | <b>Gyrosbraten</b> mit Zaziki und Krautsalat<br>                                                          |                                                                                                                                                                                |
|                          | A1,C,G,J,J,1                                                                                                                                                              | G,1                                                                                                                                                                       | A1,F,I                                                                                                                                                                        | A1,G,I,1,3                                                                                                                                                                                 | A1,C,G,I,1                                                                                                                                              | I,1,2,3                                                                                                                                                                            | C,G,J,1,2,3                                                                                                                                                                                                     | A1,C,G,1                                                                                                                                                 | A1,C,G,J,1,2,3                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                |
| Mittwoch<br>25.06.2025   | <b>Gebackener Leberkäse</b> auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree<br>                        | <b>Gedünstetes Seelachsfilet</b> Julengemüsesauce und Salzkartoffeln<br>                 | <b>"Bifteki" Griechischer Hackbraten</b> mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat<br> | <b>Geflügelfilets</b> in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und Farfalle Nudeln<br>              | <b>Kürbiscurry</b> mit Reis<br>                                      | <b>Spaghetti "Carbonara"</b> Schinkenspeck in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Karotten-Salat<br> | <b>Salatteller "Köttbullar"</b> mit Gemüsebällchen und verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing<br>                  | <b>Sahnegrießbrei</b> mit Himbeeren<br>                               | <b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot<br>                                                        |                                                                                                                                                                                |
|                          | A1,G,1,2,3                                                                                                                                                                | A1,D,G,I,1                                                                                                                                                                | A1,C,G,J,J,1,3                                                                                                                                                                | A1,G,I,1                                                                                                                                                                                   | A1,G,I,1                                                                                                                                                | A1,G,I,1,2,3                                                                                                                                                                       | C,G,J,1,3                                                                                                                                                                                                       | A1,G,1                                                                                                                                                   | A1,C,G,J,1,3                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| Donnerstag<br>26.06.2025 | <b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Spiranudeln dazu Rohkostsalat<br>         | <b>Rinderfrikadelle</b> in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree<br>   | <b>Gegrillte Hähnchenkeule</b> auf Paprikagemüse dazu Gabelspaghetti<br>                     | <b>Schweinerückenbraten</b> in Sauce mit Bayrischkraut und Salzkartoffeln<br>                           | <b>Gemüsefrikadelle</b> in Tomatensauce und Vollkornnudeln<br>       | <b>Rheinischer Kartoffeleintopf</b> mit Kasseler und frischem Porree<br>                        | <b>Hirten-Käse</b> mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing<br>                    | <b>Eierpfannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce<br> | <b>Sandwichteller</b> - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur<br> |                                                                                                                                                                                |
|                          | A1,C,G,J,J,1,3                                                                                                                                                            | A1,C,G,I,1                                                                                                                                                                | A1,I,1                                                                                                                                                                        | A1,G,I,1                                                                                                                                                                                   | A1,A,4,C,G,I,1,3                                                                                                                                        | A1,G,I,1,3                                                                                                                                                                         | C,G,J,1,3                                                                                                                                                                                                       | A1,C,G,1                                                                                                                                                 | A1,C,G,J,1,3                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
| Freitag<br>27.06.2025    | <b>Bratwurst</b> in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln<br>                              | <b>Geflügelgulasch</b> in Rahmsauce mit Brokkoli und Fusilli Nudeln<br>                | <b>Geflügelbällchen</b> in brauner Sauce dazu Gemüseris<br>                                | <b>Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art"</b> mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat<br>     | <b>Gemüse-Kartoffel-Auflauf</b> mit herzhaftem Käse überbacken<br> | <b>Geflügelhackfleisch-Pfanne</b> mit mediterranem Gemüse und Bulgur<br>                      | <b>Salatteller "Rustica"</b> mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm- Dressing<br> | <b>Beerengrütze</b> mit Vanillesauce<br>                            | <b>Fischplatte nach Angebot</b> mit Brot und Butter<br>                                                 |                                                                                                                                                                                |
|                          | A1,G,I,J,1                                                                                                                                                                | A1,F,G,I                                                                                                                                                                  | A1,C,G,I,J                                                                                                                                                                    | A1,D,I,1,2,3                                                                                                                                                                               | A1,G,I,1                                                                                                                                                | A1,F,I,1                                                                                                                                                                           | A1,C,G,I,J                                                                                                                                                                                                      | G,1                                                                                                                                                      | A1,A,2,D,G                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
| Samstag<br>28.06.2025    | <b>Spießbraten</b> in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln<br> | <b>"Trentiner Marktopf"</b> Italienischer Gemüseeintopf mit zartem Schweinefleisch<br> | <b>Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art"</b> mit Zucchini-Möhren-Salat<br>                    | <b>Seehecht</b> auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Bandnudeln<br>                              |                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          | <b>Milchreis</b> mit roter Grütze<br>                                                                   | <b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur<br>         |
|                          | A1,I,1                                                                                                                                                                    | A1,I,1                                                                                                                                                                    | A1,C,G,I,1                                                                                                                                                                    | A1,D,G,I,1                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          | A1,C,G,I,J,1,3                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                |
| Sonntag<br>29.06.2025    | <b>Hähnchenragout</b> mit Champignons, Spargel dazu Gemüseris<br>                      | <b>Schweinerückensteak</b> in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln<br>     | <b>"Ratatouille"</b> Geschmortes Gemüse mit Vollkornspaghetti<br>                          | <b>Saftiger Rinderbraten</b> in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln<br> |                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          | <b>Heißer Apfelstrudel</b> mit Vanillesauce<br>                                                         | <b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot<br> |
|                          | A1,F,G,I,3                                                                                                                                                                | A1,G,I                                                                                                                                                                    | A1,I,1                                                                                                                                                                        | A1,I                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          | A1,G,1,2,3                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewachst; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam; Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chinnhaltig; [A]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnüsserzeugnisse; [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]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

DE NW  
86018 EG

Die Nährwertangaben  
beziehen sich auf jeweils 100 g.

www.die-frische-kueche.de