



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

SPEISEPLAN

KW 26
27.06.22 bis 03.07.22



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

	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 27.06.2022	Gebratener Leberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelpüree 😊	Rinderbraten in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln	Hähnchenschnitzel mit Paprikagemüse und Butterreis 😊	Schweizer Sahnegeschnetzeltes mit kleinen Möhren und Spätzle	Spaghetti "Funghi" Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl 😊	Möhrengemüse Hausfrauenart mit Fleischer-Frikadelle 😊	Zartes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf 😊	Milchreis mit heißen Kirschen 😊	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter 😊
Diens 28.06.2022	Delikate Putenpfanne mit Gemüse und Butterreis 😊	Große Bratwurst in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln	Schweinegulasch in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis	Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art" auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln 😊	Mini-Frühlingsrollen mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis 😊	Gärtnerin- Eintopf mit viel Gemüse und Rindfleischinlage 😊	Chefsalat mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing	Germknödel mit Vanillesauce 😊	Gyrobraten mit Zaziki und Krautsalat 😊
Mittwoch 29.06.2022	Currywurstpfanne mit frischen Zwiebeln und Reis 😊	Geflügel-Hackbraten in würziger Sauce mit Mischgemüse und Kartoffeln	Vollkorn-Spaghetti "Tonno" Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat 😊	Rindersauerbraten in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel 😊	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln 😊	Chilli con Carne mit roten Bohnen und körnigem Reis 😊	Salatteller mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing	Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße 😊	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot 😊
Donnerstag 30.06.2022	Fischfrikadelle mit Ratatouille und Kartoffelpüree 😊	Belgischer Gemüse Eintopf mit Geflügelbockwurst 😊	Chicken-Nuggets mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat 😊	Spießbraten in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln 😊	Gedünstetes Gemüse mit Sauce "Holländische Art" dazu Petersilienkartoffeln	Bulgurpfanne mit Hirtenkäsewürfeln und mediterranem Gemüse	Hirten-Käse mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten 😊	Sandwichteller -leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur 😊
Freitag 01.07.2022	Reibekuchen mit leckerem Apfelmus 😊	Feine Rinderfrikadelle in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Püree 😊	Kohlroulade in deftiger Zwiebel-Speck-Sauce mit Kartoffeln	Matjesfilet in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Butterkartoffeln	Vegetarische Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce 😊	Eintopf von frischem Kohlrabi mit gebratenen Fleischklößchen	Salatteller "Rustica" mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhren und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm-Dressing	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce 😊	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter 😊
Samstag 02.07.2022	Herzhaftes Saftgulasch vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Wursteinlage	Curry-Spinat-Pfanne mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	Gedünstetes Fischfilet auf Blattspinat mit Kräutersenf und Kartoffeln	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur	Milchreis mit roter Grütze	Heiße Apfelstrudel mit Vanillesauce	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot	
Sonntag 03.07.2022	Thüringer Bratwurst in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln	Zarte Hähnchenbrust in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln	Bandnudeln in leckerer Spinat-Käse-Sauce	Schweinsteak mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur	Milchreis mit roter Grütze	Heiße Apfelstrudel mit Vanillesauce	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot	



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 / 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= 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 / Lupinererzeugnisse; [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.

