



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

# SPEISEPLAN

**KW 27**  
04.07.22 bis 10.07.22

**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

Speiseplan tag gleich Verzehrtag.  
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
<b>Montag</b> 04.07.2022	<b>Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade</b> mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	<b>Magerer Schweinebraten</b> mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln ☺	<b>Vollkorn-Spaghetti "Carbonara"</b> Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zuchinisalat ☺	<b>Seelachsfilet</b> mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis	<b>Asiatisches Wokgemüse</b> mit feinem Basmatireis	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	<b>Pizzafrikadelle</b> mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	<b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	<b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat
<b>Dienstag</b> 05.07.2022	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln ☺	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat ☺	<b>Nudelauflauf</b> mit Brokkoli und Hackfleisch ☺	<b>Schweinerückensteak</b> in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	<b>Eieromelette</b> mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree ☺	<b>Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne</b> dazu Salzkartoffeln ☺	<b>Bunter Salatmix</b> mit Bratenstreifen mit Senf-Dill-Dressing	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott ☺	<b>Schnittenteller fertig belegte</b> Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur
<b>Mittwoch</b> 06.07.2022	<b>Gebratene Schweineleber</b> in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	<b>Geflügelschnitzel</b> mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln ☺	<b>Cevapcici</b> vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat ☺	<b>Gedünsteter Fisch</b> auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat	<b>Klassischer Makaroniaufauf</b> in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Würstwürfel	<b>Frische Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze ☺	<b>Feine Süße</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
<b>Donnerstag</b> 07.07.2022	<b>Zarter Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln	<b>Seelachsfilet "Naturell"</b> mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln ☺	<b>Berliner Currywurst</b> mit Reis und Gurkensalat ☺	<b>Zartes gekochtes Rindfleisch</b> in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln	<b>Farfalle</b> in leckerer Käse-Spinat-Sauce ☺	<b>Perlgarpeneintopf</b> mit gewürfeltem Kasseler	<b>Frischer Salatteller</b> mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikanter Haus-Dressing	<b>Pfannkuchen mit Rosinen</b> und Quarkfüllung dazu Zimtucker ☺	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat
<b>Freitag</b> 08.07.2022	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Schwenkartoffeln	<b>Leberknödel</b> in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffeln	<b>Hähnchencurry</b> mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	<b>Backfischfilet</b> auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat ☺	<b>Kartoffelanschengefüllt</b> mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zuchinigemüse und Püree	<b>Altkdeutscher Stielmuseintopf</b> mit Schweinefleischwürfel ☺	<b>Schweizer Wurstsalat</b> mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	<b>Mandarinmilchreis</b> ☺	<b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
<b>Samstag</b> 09.07.2022	<b>Eintopf mit grünen Bohnen</b> mit zartem Schweinefleisch	<b>Pikantes Geflügelgulasch</b> mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	<b>Italienischer Gemüseeintopf</b>	<b>Rindergeschnetzeltes "Jäger Art"</b> mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln					
<b>Sonntag</b> 10.07.2022	<b>Hähnchenragout</b> mit Champignons und Spargel dazu Gemüserais	<b>Zarter Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln	<b>Linsen-Bolognese</b> mit Nudeln	<b>Geflügelroulade</b> in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle					<b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesauce

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 / Eierzeugnisse; (D)= Fisch / Fischeerzeugnisse; (E)= Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse; (F)= Soja / Sojaerzeugnisse; (G)= Milch / Milcherzeugnisse einsch. 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)= Sesam / Sesamerzeugnisse; (K)= Schwefeldioxid und Sulfite; (L)= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; (M)= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse; (N)= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse; (R)= Rind, S=Schwein, F=Fisch, G= Geflügel W=Wiki V= Vegetarisch L=1= alle Menüs sind mit iodiertem 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.

