



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

# SPEISEPLAN

## KW 29

15.07.24 bis 21.07.24



### DIE FRISCHE KÜCHE

	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> 15.07.2024	<b>Hamburger Rinderfrikadelle</b> in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Nürnberger Rostbratwürstchen</b> auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	<b>Deftige Kohlroulade</b> in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln	<b>Gebratenes Hähncheninnenfilet</b> in feiner Sauce mit Nudeln und Romanescogemüse	<b>Schweizer Kartoffelrösti</b> mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakesauce	<b>Rosenkohleintopf</b> mit Kartoffeln und Kasseleerwürfel	<b>Wiener Würstchen</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott	<b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat	
	A1,C,G,J,1	A1,G,1,2,3	A1,I,2	A1,G,J	A1,G,J,1,3	A1,J,1,3	C,G,J,1,3	G,1	C,G,J,1,3	
<b>Dienstag</b> 16.07.2024	<b>Linseintopf</b> mit Geflügelbratwurst	<b>Bunte Gemüseplatte</b> mit holländischer Sauce und Kräuterkartoffeln	<b>Geflügelkräuterbällchen</b> in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis	<b>Rheinischer Sauerbraten</b> mit Gabelspaghetti und Apfelmus	<b>Gemüsebratwurst</b> in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	<b>Südländische Nudelpfanne</b> mit Tomaten, Paprika und Auberginen	<b>Salateller</b> mit Shrimps und Salaten der Saison mit French-Dressing	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott	<b>Schnittenteller</b> fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur	
	A1,I,1,2,3	A1,G,J	A1,C,F,G,J,1	A1	A1,C,F,G,J,1	A1,I	C,D,G,J,1,3	A1,C,G	A1,A,2,G,1,2,3	
<b>Mittwoch</b> 17.07.2024	<b>Bunte Reispfanne</b> mit Hähnchenfleisch	<b>Frikadelle auf Wirsinggemüse</b> dazu Salzkartoffeln	<b>Paniertes Fischfilet</b> in feiner Kernelsauce mit Zucchini und Reis	<b>Jägerschnitzel</b> mit Butterkartoffeln und Möhrensalat	<b>Käsetortellini</b> mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat	<b>Gekochte Eier</b> auf Rahmspinat und Salzkartoffeln	<b>Italienischer Tomatensalat</b> mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Oliven, dazu Kräuter-Dressing	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze	<b>Feine Süße</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot	
	A1,F,I	A1,C,G,J,1	A1,D,G,1	A1,C,G,1	A1,C,G,J	A1,C,G,1	C,G,J,1,3	A1,G,1	A1,A,2,C,G,J,3	
<b>Donnerstag</b> 18.07.2024	<b>Frische Reibekuchen</b> mit leckerem Apfelmus	<b>"Gutsherrentopf"</b> kräftiger Gemüsetopf mit Geflügelwurstwürfel	<b>Hamburger Heringsstipp</b> in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	<b>Rindersaftgulasch</b> mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödel	<b>Eieromelette</b> mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Herzhafte Gemüsebolognese</b> mit Vollkornnudeln	<b>Frische Salate</b> der Saison mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing	<b>Süße Milchnudeln</b> mit heißen Kirschen	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat	
	A1,C	A1,I,3	C,D,G,J,1,3	A1,G,1,3	A1,C,G,1	A1,I	A1,F,G,3	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3	
<b>Freitag</b> 19.07.2024	<b>Geflügel-Currywurst</b> mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat	<b>Fleischbällchen</b> in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree	<b>Chinesische Nudelpfanne</b> mit zartem Hähnchenfleisch	<b>Feines Seefisch-Filet (Natur)</b> in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln	<b>Farfalle (Nudeln)</b> in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat	<b>Schnibbelbohnen-Eintopf</b> mit gewürfeltem Kasseler	<b>Griechischer Bauernsalat</b> mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse mit Balsamico-Dressing	<b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott	<b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur	
	A1,C,J,1,3	A1,C,G,J,1	A1,F,I	A1,D,G,1	A1,C,J,1,3	A1,I,1,3	C,G,J,1,3	G	A1,D,2,3	
<b>Samstag</b> 20.07.2024	<b>Bunter Gemüseeintopf</b> der Saison mit Geflügelwurstwürfel	<b>Feine Bratwurst</b> in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhregemüse dazu Kartoffeln	<b>Gemüseschnitzel</b> mit Kräutersauce dazu Gemüseris	<b>Hähnchensteaks</b> in Estragonsauce mit Romanescogemüse Salzkartoffeln					<b>Pfannkuchen</b> mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	<b>Feiner Fleischsalat</b> "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	A1,I,1,2,3	A1,G,J	A1,C,G,1	A1,F,G,J					A1,C,G	A1,A,2,C,J,1,2,3
<b>Sonntag</b> 21.07.2024	<b>Geflügel Cordon Bleu</b> in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	<b>Elsässer Schweinebraten</b> mit herzhaftem Steckrübegemüse und Kartoffeln	<b>Gemüse-Ragout</b> mit Möhren, Paprika und Bohnen in Curry-Kokos Sauce, dazu Basmatireis	<b>Schweinefilet</b> in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle	<b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesauce				<b>Kasseler Braten</b> mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur	
	A1,C,G,1	A1,G,J,1	I,2	A1,C,G,1	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3				

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152  
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

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

Speiseplan tag gleich Verzehrtag.  
Die Kennzeichnung der Speisen erfolgt über die Menübezeichnung

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewaschen; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam-Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chihinhaltig; [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 / 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]= Schwefel-dioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

DE NW  
86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

