



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

# SPEISEPLAN

**KW 29**  
18.07.22 bis 24.07.22



	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> 18.07.2022	Hamburger Rinderfrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln ☺	Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	Deftige Kohlroulade in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln	Gebratenes Hähnchenfilet in feiner Sauce mit Nudeln und Romanesogemüse ☺	Schweizer Kartoffelrösti mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakesauce	Rosenkohlentopf mit Kartoffeln und Kasselwürfel	Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
<b>Dienstag</b> 19.07.2022	Linseintopf mit Geflügelbocwurst ☺	Bunte Gemüseplatte mit holländischer Sauce und Kräuterkartoffeln ☺	Geflügelkräuterbällchen in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis ☺	Rheinischer Sauerbraten mit Gabelspaghetti und Apfelmus ☺	Gemüsebratwurst in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln ☺	Südländische Nudelpfanne mit Tomaten, Paprika und Auberginen ☺	Salateller mit Shrimps und Salaten der Saison mit French-Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott ☺	Schnittenteller fertig belegte Schnitten mit Wurst und Käse und Garnitur
<b>Mittwoch</b> 20.07.2022	Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch ☺	Frikadelle auf Wirsinggemüse dazu Salzkartoffeln	Fischfilet "Naturell" in feiner Kernelsauce mit Zucchini und Reis ☺	Jägerschnitzel mit Butterkartoffeln und Möhrensalat ☺	Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat ☺	Gekochte Eier auf Rahmspinat und Salzkartoffeln ☺	Italienischer Tomatensalat mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Oliven, dazu Kräuter-Dressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze ☺	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
<b>Donnerstag</b> 21.07.2022	Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelmus ☺	"Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf mit Kasselersfleisch	Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln ☺	Rindersaftglasch mit Apfelrotkohl und Kartoffelnödeln	Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	Herzhafte Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing	Süße Milchnudeln mit heißen Kirschen ☺	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
<b>Freitag</b> 22.07.2022	Geflügel-Currywurst mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat ☺	Fleischbällchen in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree ☺	Chinesische Nudelpfanne mit zartem Hähnchenfleisch ☺	Feines Seefisch-Filet (Natur) in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln ☺	Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat	Schnibbelbohnen-Eintopf mit gewürfeltem Kasseler	Griechischer Bauernsalat mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse mit Balsamico-Dressing	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott ☺	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
<b>Samstag</b> 23.07.2022	Bunter Gemüseeintopf der Saison mit Würstwürfeln	Feine Bratwurst in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhregemüse dazu Kartoffeln	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce dazu Gemüseris	Karibischer Reis mit Ananas und Mango, dazu gegrillte Hähnchenbrust				Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
<b>Sonntag</b> 24.07.2022	Geflügel Cordon Bleu in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	Elsässer Schweinebraten mit herzhaftem Steckrübengemüse und Kartoffeln	Gemüse-Ragout mit Möhren, Paprika und Bohnen in Curry-Kokos Sauce, dazu Basmatireis	Schweinefilet in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle				Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Kasselers Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur



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 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 / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Quercus/Andruss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeloxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse; 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.

