



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

SPEISEPLAN

KW 32
08.08.22 bis 14.08.22



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 08.08.2022	Mini-Hacksteaks Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln ☺	Geflügelleber in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensauce dazu Reis ☺	Lummerbraten vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln	Maultaschen "Vegetarisch" in Tomatensauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat	Spaghetti "Bolognese" dazu Gurkensalat	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter
	S A1,C1 3,9 399k 1,1gF 1,2Z 1,8SA 4,5 BE	G A1,G1 399k 0,8gF 2,2Z 0,7SA 3,7 BE	S A1,C1 429k 0,9gF 2,2Z 1,3SA 6,9 BE	S A1,S1 299k 0,1gF 1,4Z 1,7SA 3,6 BE	V A1,F,G 329k 2,2gF 3,2Z 1,5SA 7,4 BE	R G A1,C,F 499k 0,9gF 2,2Z 1,1SA 7,6 BE	S A1,C,G 739k 4,2gF 2,2Z 2,3SA 4,5 BE	V G,5,9 899k 0,8gF 1,6Z 0,1SA 9,2 BE	R A1,A2 3 829k 3,7gF 2,4Z 1,9SA 3,7 BE
Dienstag 09.08.2022	Heiße Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree	Schweinegulasch in Kräuterrahmsauce dazu bunt Gemüse und Kartoffeln	Gebratene Fleischbällchen vom Rind in Chilisauce und Reis dazu Wachbohnen-Salat ☺	Klassischer Sauerbraten in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rotkohl	Bunte Tofu-Gemüsepfanne mit Kräutersauce und Karottenpüree	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	Thunfischsalat nach "Art des Hauses" mit frischen Salaten dazu French-Dressing	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺	Gyrosbraten mit Zaziki und Krautsalat
	S A1,C1 4,5 399k 0,7gF 1,2Z 1,2SA 4,1 BE	S A1,G1 329k 0,2gF 1,2Z 1,6SA 3,9 BE	R A1,C1 899k 0,9gF 2,2Z 1,3SA 7,0 BE	R A1,5 399k 0,2gF 1,3Z 2,0SA 5,3 BE	V A1,F,G 329k 0,9gF 2,2Z 0,4SA 4,4 BE	R A1,1 399k 0,5gF 1,6Z 2,1SA 4,1 BE	F,C,D,G 499k 1,9gF 2,2Z 0,4SA 1,3 BE	V A1,C,G 899k 1,3gF 1,6Z 0,2SA 7,5 BE	S A1,C,G 799k 3,9gF 3,2Z 1,3SA 1,5 BE
Mittwoch 10.08.2022	Feiner Gemüseeintopf mit Huhn	Bratwurst in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln ☺	Fischstäbchen mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree ☺	"Piccata Napoli" zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti ☺	Gebratenes Gemüse in gelber Currysauce mit Reis	Mexikanischer Bohneneintopf mit Rauchfleisch	Caesar-Salat Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Joghurt-Dressing	Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße ☺	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot
	G A1,1 399k 0,4gF 1,2Z 1,4SA 4,9 BE	S A1,G1 429k 2,3gF 1,4Z 1,8SA 3,7 BE	F A1,D,G 419k 0,7gF 2,1Z 0,9SA 4,7 BE	G A1,1 399k 0,7gF 1,8Z 1,6SA 7,0 BE	V A1,F,G 337k 0,9gF 2,4Z 1,1SA 6,4 BE	S A1,1,2 337k 0,8gF 1,3Z 0,4SA 6,9 BE	G A1,F,G 479k 0,5gF 1,8Z 0,9SA 2,9 BE	V A1,G,8 329k 1,3gF 1,5Z 0,1SA 9,1 BE	V A1,C,G 799k 5,3gF 2,4Z 1,1SA 2,2 BE
Donnerstag 11.08.2022	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis	Fischfilet (Natur) auf feiner Kräuterbutter sauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	Spirellis (Nudeln) mit Tomaten-Schinkensauce dazu Rohkostsalat ☺	Filettüpfchen Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln	Drillinge mit Schale dazu Schnittlauchquark	Deftiger Erbseneintopf mit Bockwurst	Frikadelle mit Nudelsalat und Senf	Germknödel mit Vanillesauce ☺	Sandwichteller - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	G A1,F,1 417k 0,4gF 1,9Z 1,1SA 5,9 BE	F A1,D,G 397k 0,9gF 1,2Z 1,6SA 3,8 BE	S A1,1,2 429k 0,2gF 2,2Z 2,7SA 7,3 BE	S G A1,G1 279k 0,3gF 1,4Z 1,8SA 3,4 BE	V G,9 399k 0,2gF 2,2Z 0,6SA 5,8 BE	S G A1,1,2 379k 1,9gF 1,3Z 1,5SA 4,1 BE	S A1,C,G 999k 0,5gF 0,9Z 1,2SA 4,5 BE	V A1,C,G 999k 1,3gF 1,3Z 0,4SA 9,5 BE	S G A1,C,G 1,139k 7,7gF 1,6Z 2,2SA 5,1 BE
Freitag 12.08.2022	Wiener Würstchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln ☺	Gekochte Eier in Senfsauce mit Kräuterpüree, dazu Sellerie-Möhrensalat ☺	Hähnchenfleisch süß sauer mit Chinagemüse und Reis ☺	Hoki-Fischfilet in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln ☺	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken	Rheinischer Kartoffeleintopf mit Kasseler und frischem Porree	Elsässer-Salat , Eisbergsalat, Radicchio und Chinakohl, Tomaten, Zwiebeln und Käsestreifen, dazu Essig-Öl-Dressing	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter
	S A1,G1 32,5 399k 1,7gF 1,2Z 2,2SA 4,8 BE	V A1,C,G 399k 1,0gF 2,3Z 0,7SA 4,3 BE	G A1,G1 3 409k 0,3gF 2,3Z 1,3SA 6,2 BE	F A1,D,G 399k 0,8gF 1,6Z 1,8SA 5,3 BE	V A1,G1 379k 1,9gF 1,5Z 0,4SA 4,6 BE	S A1,G1 297k 0,8gF 1,9Z 1,9SA 4,7 BE	V C,G,3 449k 2,0gF 2,5Z 0,4SA 1,3 BE	V A1,G,8 999k 1,3gF 1,8Z 0,1SA 10,4 BE	F A1,A2 979k 8,2gF 3,2Z 2,2SA 3,5 BE
Samstag 13.08.2022	Herzhafter Kasseleracker in Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	Klassischer Möhreeneintopf mit pikanter Rinderfrikadelle	Linsen- Bolognese mit Vollkorn-Fusilli	Gebratene Hähnchenbrust in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat				Milchreis mit roter Grütze	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	S A1,1,2 2,4 394k 0,9gF 1,2Z 1,7SA 4,0 BE	R A1,C1 349k 1,2gF 2,8Z 1,3SA 4,4 BE	V A1,1 399k 0,2gF 1,9Z 1,4SA 6,6 BE	G A1,F,G 1,5 399k 0,5gF 1,6Z 2,1SA 5,7 BE				V G,5,9 514k 0,7gF 1,6Z 0,1SA 10,2 BE	S A1,C,G 889k 8,3gF 2,2Z 1,2SA 5,7 BE
Sonntag 14.08.2022	Gefüllte Hackfleischrolle in Rahmsauce mit herzhaftem Rübengemüse und Nudeln	Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce	Grüne Tagliatelle mit Hack und Champignons in Sauerrahm				Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot
	S A1,G1 4,7 407k 1,5gF 1,3Z 1,4SA 6,0 BE	S A1,L1 299k 0,0gF 1,2Z 1,9SA 3,5 BE	V A1,C,G 949k 1,9gF 1,2Z 0,5SA 9,1 BE	R G A1,G1 2,9 429k 2,3gF 1,2Z 2,2SA 4,8 BE				V A1,G,2 379k 0,4gF 0,5Z 0,4SA 10,3 BE	V A1,A2 4,5 999k 3,9gF 2,1Z 1,6SA 6,0 BE



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 / Fischzerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milchzerzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Paranuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Selleriezerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzerzeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G= Geflügel, W= Wild, V= Vegetarisch, L=Lamm, A= 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.

