



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

# SPEISEPLAN

**KW 33**  
15.08.22 bis 21.08.22



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> 15.08.2022	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat	<b>Frikadelle vom Rind</b> in dunkler Kräutersauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺	<b>Penne mit Hähnchenbrust</b> in feiner Sahnesauce, Brokkoli und Käse überbacken ☺	<b>Schnitzel</b> in leckerer Champignon-Rahm-Sauce mit Paprikakartoffeln dazu Leipziger Allerlei	<b>Italienische Gemüsepasta</b> mit Vollkornnudeln	<b>Grüne Bohnen-Eintopf</b> mit Bockwurstchen	<b>Wiener Würstchen</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	<b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat
<b>Dienstag</b> 16.08.2022	<b>Hackbraten</b> in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Hähnchenkeule</b> in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln ☺	<b>Wurstgulasch</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Gabelspagheti ☺	<b>Schweineroulade</b> mit klassischer Füllung Blumenkohl und Kartoffeln	<b>Gebratenes Gemüse</b> süßsauer mit Reis	<b>Linseneintopf</b> mit Geflügelbuckwurst ☺	<b>Griechischer Bauernsalat</b> mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze ☺	<b>Schnittenteller</b> fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
<b>Mittwoch</b> 17.08.2022	<b>Hamburger Heringsstipp</b> in Sahne mit Apfel- und Gurkenwürfel dazu Petersilienkartoffeln	<b>Geflügelbratwurst</b> in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Petersilienkartoffeln ☺	<b>Schweineleberragout</b> in Apfel-Sauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse	<b>Kaiserfleisch</b> (Kasselerücken) auf Ananaskraut und Kartoffelpüree	<b>Gemüseragout</b> mit Erbsenpüree ☺	<b>Klassischer Möhreeneintopf</b> mit Geflügelkräuterbällchen ☺	<b>"Bayern Mix"</b> Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und Kasselertreife, dazu Sauerrahm-Dressing	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott ☺	<b>Feine Sütze</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
<b>Donnerstag</b> 18.08.2022	<b>Schweinebraten</b> in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln	<b>Gedünstetes Fischfilet</b> in Dillsauce mit Brokkoli dazu Kartoffeln ☺	<b>Original Hähnchen-Döner-Teller</b> mit Reis, Sauce und Krautsalat ☺	<b>Sauerbratengulasch</b> mit Kartoffeln und Rotkohl	<b>"Adas Polo"</b> Reis-Linsenpfanne mit Rührei ☺	<b>Kürbis - Hähncheneintopf</b> mit Kartoffeln	<b>Frische Salate</b> der Saison mit Hähnchenbrust dazu Cocktaildressing	<b>Quarkstrudel</b> mit Vanillesauce ☺	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat
<b>Freitag</b> 19.08.2022	<b>Westfälische Dicke Bohnen</b> mit Kasseler und Salzkartoffeln	<b>Pikantes Gulasch</b> vom Schwein mit Kartoffeln	<b>Kartoffelröstis</b> mit Karotten, Brokkoli, Mais und Champignons in Mascarpone Sauce ☺	<b>Gebackenes Seelachsfilet</b> mit Kräutersauce und Dampfkartoffeln dazu Gurkensalat ☺	<b>Makkaroni</b> mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhrensalat ☺	<b>Porree- Eintopf</b> mit Hausmacher Metzgerfrikadelle	<b>Zwei Frikadellen</b> mit Nudelsalat ☺	<b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott ☺	<b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
<b>Samstag</b> 20.08.2022	<b>Geflügelfilets</b> in pikanter Sauce mit zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Herzhafter Wirsing-Kohl-Eintopf</b> mit Kartoffelstücken und Rindfleisch	<b>Mais-Lauchtaler</b> in Paprikagemüsesauce dazu Reis	<b>Schweinebraten</b> mit Kümmelsauce mit Romanescogemüse und Klößen				<b>Eierpfannkuchen</b> mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	<b>Feiner Fleischsalat</b> "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
<b>Sonntag</b> 21.08.2022	<b>Buntes Hühnerfrikasse</b> mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	<b>Hackbraten</b> in Sauce mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	<b>Kichererbsencurry</b> mit Kokosmilch und Bulgur	<b>Schweinefilet</b> in Rahmsauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln				<b>Beerengrütze</b> mit Vanillesauce	<b>Kasseler Braten</b> 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



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 / Milchzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Querslandnuss); [I]= Sellerie / Selleriezerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzeugnisse; R= Rind, S= Schwein, F= Fisch, G= Geflügel, V= Wild, V= Vegetarisch, L= Lamm; Alle Menüs sind mit |folgendem Satz 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.

