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

SPEISEPLAN

KW 38

18.09.23 bis 24.09.23

frisch gekocht – GARANTIE – keine Tiefkühlmenüs

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

Speiseplantag 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

Montag 18.09.2023

Menü	Gericht	Art	Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1	**Gebratener Leberkäse** mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ☺	S	A1,G,2,4,5,9	460kj	2,3 g.F	1,8 ZU	1,1 SA	6,4 F	8,9 KH	3,2 EW	3,8 BE
M2	**Rinderbraten** in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln	R	A1,I	348kj	0,0 g.F	1,1 ZU	1,8 SA	1,2 F	8,5 KH	8,7 EW	3,8 BE
M3	**Hähnchenschnitzel mit** Paprikagemüse und Butterreis	G	A1,G,I,5,9	507kj	0,9 g.F	1,3 ZU	0,9 SA	3,0 F	19,1 KH	4,0 EW	7,1 BE
M4	**Schweizer Sahnegeschnetzeltes** mit kleinen Möhren und Spätzle	S	A1,C,G,I,9	339kj	0,7 g.F	2,2 ZU	1,1 SA	2,0 F	11,5 KH	4,1 EW	5,0 BE
M5	**Spaghetti "Funghi"** Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl	V	A1,G,I,9	411kj	0,6 g.F	0,9 ZU	0,9 SA	2,5 F	15,5 KH	3,0 EW	5,7 BE
M6	**Möhrengemüse** Hausfrauenart mit Fleischer-Frikadelle	S	A1,C,I,J,5	350kj	1,2 g.F	2,7 ZU	1,4 SA	3,0 F	9,4 KH	4,3 EW	4,6 BE
M7	**Zartes Schweineschnitzel** mit Kartoffelsalat und Senf	S	A1,C,G,J,2,3,5,9	715kj	4,2 g.F	2,7 ZU	2,6 SA	10,0 F	13,7 KH	6,4 EW	4,2 BE
M8	**Milchreis** mit heißen Kirschen ☺	V	G,5,9	601kj	0,8 g.F	14,6 ZU	0,1 SA	1,6 F	22,1 KH	2,5 EW	9,2 BE
M9	**Herzhafter Rindfleischsalat** mit Brot und Butter	R	A1,3	633kj	3,7 g.F	5,6 ZU	1,0 SA	7,3 F	12,3 KH	8,5 EW	3,8 BE

Dienstag 19.09.2023

Menü	Gericht	Art	Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1	**Delikate Putenpfanne** mit Gemüse und Butterreis ☺	G	A1,F,G,I,9	416kj	0,5 g.F	0,6 ZU	0,7 SA	1,2 F	15,8 KH	6,0 EW	5,9 BE
M2	**Grobe Bratwurst** in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln ☺	S	A1,I,3,5	292kj	0,7 g.F	2,2 ZU	1,7 SA	1,8 F	9,0 KH	3,7 EW	4,2 BE
M3	**Schweinegulasch** in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis	S	A1,G,I,5,9	471kj	0,3 g.F	0,2 ZU	1,0 SA	2,2 F	15,1 KH	7,5 EW	5,7 BE
M4	**Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art"** auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln ☺	G	A1,F,G,I,5,9	427kj	1,1 g.F	1,2 ZU	1,3 SA	2,3 F	12,2 KH	7,9 EW	5,2 BE
M5	**Mini-Frühlingsrollen** mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis	V	A1,C,F,G,I,3,9	490kj	0,2 g.F	3,8 ZU	1,3 SA	1,7 F	22,2 KH	2,7 EW	8,4 BE
M6	**Gärtnerin- Eintopf** mit viel Gemüse und Rindfleischeinlage ☺	R	A1,I,5	283kj	0,5 g.F	0,8 ZU	1,2 SA	1,6 F	9,0 KH	4,0 EW	4,1 BE
M7	**Chefsalat** mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing	S	C,G,J,2,3,4,5,9	379kj	2,3 g.F	2,9 ZU	0,7 SA	5,0 F	4,0 KH	6,8 EW	1,0 BE
M8	**Germknödel** mit Vanillesauce ☺	V	A1,C,G,5,9	695kj	1,3 g.F	13,1 ZU	0,4 SA	2,6 F	31,3 KH	4,0 EW	9,5 BE
M9	**Gyrosbraten** mit Zaziki und Krautsalat	S	A1,C,G,J,2,3,5,9	799kj	3,1 g.F	3,2 ZU	1,3 SA	15,1 F	4,3 KH	8,8 EW	1,0 BE

Mittwoch 20.09.2023

Menü	Gericht	Art	Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1	**Currywurstpfanne** mit frischen Zwiebeln und Reis ☺	S	A1,I,3,5	522kj	1,8 g.F	3,4 ZU	1,4 SA	4,4 F	17,5 KH	3,6 EW	6,6 BE
M2	**Geflügel-Hackbraten** in würziger Sauce mit Mischgemüse und Kartoffeln	G	A1,C,F,G,I,J,9	310kj	0,3 g.F	1,3 ZU	1,7 SA	2,0 F	8,9 KH	4,3 EW	3,9 BE
M3	**Vollkorn-Spaghetti "Tonno"** Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat ☺	F	A1,D,I,3,5	426kj	0,3 g.F	3,4 ZU	1,6 SA	1,6 F	17,0 KH	3,9 EW	7,4 BE
M4	**Rindersauerbraten** in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel	R	A1,G,2,5,9	432kj	0,2 g.F	3,7 ZU	1,6 SA	1,7 F	12,8 KH	8,0 EW	5,6 BE
M5	**Rührei** mit Rahmspinat und Kartoffeln ☺	V	A1,C,G,I,5,9	431kj	2,0 g.F	1,1 ZU	1,9 SA	5,4 F	8,3 KH	5,1 EW	3,5 BE
M6	**Chilli con Carne** mit roten Bohnen und körnigem Reis	R	A1,I	497kj	0,5 g.F	1,5 ZU	1,1 SA	1,3 F	17,0 KH	4,4 EW	6,4 BE
M7	**Salatteller** mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing	V	C,G,J,2,3,5,9	215kj	1,3 g.F	2,9 ZU	0,2 SA	3,0 F	3,9 KH	1,5 EW	1,1 BE
M8	**Griesflammeri "Baden Baden"** mit Fruchtsoße ☺	V	A1,G,5,9	502kj	1,1 g.F	15,7 ZU	0,1 SA	2,3 F	21,7 KH	2,8 EW	9,1 BE
M9	**Eiersalat** mit Obstgarnitur und Weißbrot	V	A1,C,G,J,2,3,5,9	751kj	5,3 g.F	2,4 ZU	1,1 SA	13,5 F	7,8 KH	6,6 EW	2,2 BE

Donnerstag 21.09.2023

Menü	Gericht	Art	Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1	**Fischfrikadelle** mit Ratatouille und Kartoffelpüree ☺	F	A1,D,G,I,J,3,5,9	390kj	0,8 g.F	3,8 ZU	0,9 SA	2,1 F	12,1 KH	5,5 EW	4,4 BE
M2	**Belgischer Gemüseeintopf** mit Geflügelbockwurst ☺	G	A1,I,2,4	410kj	2,0 g.F	1,6 ZU	1,7 SA	6,6 F	8,0 KH	2,6 EW	3,9 BE
M3	**Chicken-Nuggets** mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat ☺	G	A1,C,I,J,2,3,5	506kj	1,6 g.F	2,1 ZU	1,3 SA	4,6 F	16,2 KH	3,4 EW	7,0 BE
M4	**Spießbraten** in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln	S	A1,G,I,5,9	446kj	1,9 g.F	2,1 ZU	1,7 SA	5,4 F	8,9 KH	4,4 EW	3,9 BE
M5	**Gedünstetes Gemüse** mit Sauce "Holländische Art" dazu Petersilienkartoffeln	V	A1,G,I,9	346kj	1,4 g.F	1,9 ZU	2,4 SA	2,4 F	12,2 KH	2,3 EW	4,5 BE
M6	**Bulgurpfanne mit Hirtenkäsewürfel** und mediterranem Gemüse	V	A1,G,I,9	211kj	1,2 g.F	2,4 ZU	0,8 SA	1,9 F	4,7 KH	2,8 EW	2,0 BE
M7	**Hirten-Käse** mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing	V	C,G,J,2,3,5,9	499kj	4,2 g.F	2,8 ZU	1,0 SA	9,4 F	3,8 KH	4,1 EW	1,0 BE
M8	**Sahnegrießbrei** mit Waldfrüchten ☺	V	A1,G,5,9	555kj	1,1 g.F	18,8 ZU	0,1 SA	2,3 F	24,7 KH	2,8 EW	10,4 BE
M9	**Sandwichteller-** leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur	S G	A1,C,G,J,2,5,9	1.138kj	7,7 g.F	1,6 ZU	1,2 SA	16,8 F	20,9 KH	9,0 EW	5,1 BE

Freitag 22.09.2023

Menü	Gericht	Art	Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1	**Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus ☺	V	A1,C	609kj	0,6 g.F	6,4 ZU	0,8 SA	6,8 F	18,4 KH	1,7 EW	6,2 BE
M2	**Feine Rinderfrikadelle** in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Püree ☺	R	A1,C,G,I,5,9	382kj	1,2 g.F	2,2 ZU	0,9 SA	2,9 F	10,8 KH	5,1 EW	4,9 BE
M3	**Kohlroulade** in deftiger Zwiebel-Speck-Sauce mit Kartoffeln	S	A1,I,4	411kj	1,6 g.F	1,6 ZU	1,6 SA	4,1 F	10,8 KH	3,5 EW	4,8 BE
M4	**Matjesfilet in Kräutermarinade,** dazu Speckböhnchen und Butterkartoffeln	S F	A1,D,G,I,2,4,5,9	387kj	1,1 g.F	2,3 ZU	2,2 SA	3,8 F	9,9 KH	4,2 EW	4,8 BE
M5	**Vegetarische Tortellini** mit fruchtiger Tomatensauce ☺	V	A1,C,G,I,9	330kj	0,2 g.F	2,9 ZU	1,2 SA	0,8 F	12,4 KH	2,1 EW	5,0 BE
M6	**Eintopf von frischem Kohlrabi** mit gebratenen Fleischklößchen	S	A1,C,G,I,J,5,9	365kj	1,2 g.F	1,1 ZU	1,6 SA	3,0 F	10,2 KH	4,7 EW	4,9 BE
M7	**Salatteller "Rustica"** mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm-Dressing	S	A1,C,G,I,J,9	345kj	1,5 g.F	2,7 ZU	0,6 SA	3,7 F	5,2 KH	6,5 EW	1,7 BE
M8	**Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren** dazu Vanillesauce ☺	V	A1,C,G,5,9	463kj	1,4 g.F	11,8 ZU	0,2 SA	2,9 F	18,3 KH	2,9 EW	5,1 BE
M9	**Fischplatte nach Angebot** mit Brot und Butter	F	A1,A2,D,G,3,9	974kj	6,2 g.F	3,2 ZU	2,2 SA	15,1 F	14,0 KH	9,9 EW	3,5 BE

Samstag 23.09.2023

Menü	Gericht	Art	Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1	**Herzhaftes Saftgulasch** vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat	S	A1,C,G,I,J,2,3,5,9	493kj	0,8 g.F	1,1 ZU	1,1 SA	3,2 F	14,9 KH	6,7 EW	6,5 BE
M2	**Holsteiner Kartoffelsuppe** mit Wursteinlage	S	A1,G,I,J,2,9	332kj	1,1 g.F	1,9 ZU	1,9 SA	2,6 F	10,9 KH	2,7 EW	5,0 BE
M3	**Curry-Spinat-Pfanne** mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	V	A1,I,K	462kj	0,3 g.F	0,9 ZU	0,8 SA	3,2 F	14,5 KH	4,7 EW	6,1 BE
M4	**Gedünstetes Fischfilet** auf Blattspinat mit Kräutersenfsauce und Kartoffeln	F	A1,D,G,I,J,5,9	293kj	0,8 g.F	1,0 ZU	1,6 SA	1,7 F	8,8 KH	4,4 EW	4,0 BE
M8	**Milchreis** mit roter Grütze	V	G,5,9	514kj	0,7 g.F	16,8 ZU	0,1 SA	1,5 F	24,4 KH	2,5 EW	10,2 BE
M9	**Gebratene Fleischbällchen** in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur	S	A1,C,G,I,J,2,3,5,9	915kj	6,4 g.F	1,7 ZU	1,2 SA	14,7 F	13,6 KH	8,3 EW	5,0 BE

Sonntag 24.09.2023

Menü	Gericht	Art	Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1	**Thüringer Bratwurst** in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln	S	A1,G,I,5,9	371kj	1,9 g.F	0,9 ZU	1,5 SA	4,9 F	8,0 KH	3,0 EW	3,7 BE
M2	**Zarte Hähnchenbrust** in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln	G	A1,F,G,I,9	283kj	0,2 g.F	1,9 ZU	1,5 SA	0,5 F	9,9 KH	5,4 EW	4,4 BE
M3	**Bandnudeln** in leckerer Spinat-Käse-Sauce	V	A1,G,I,5,9	488kj	1,3 g.F	0,8 ZU	1,4 SA	2,6 F	18,4 KH	4,4 EW	7,4 BE
M4	**Schweinesteak** mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln	S	A1,I,5	382kj	0,1 g.F	3,1 ZU	0,3 SA	1,4 F	13,6 KH	5,7 EW	5,6 BE
M8	**Heißer Apfelstrudel** mit Vanillesauce	V	A1,G,2,4,5,9	800kj	4,7 g.F	10,1 ZU	0,4 SA	9,7 F	23,1 KH	2,9 EW	7,8 BE
M9	**Käseplatte "Winzer Art"** mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot	V	A1,A2,G,4,5,9	988kj	3,9 g.F	2,1 ZU	1,6 SA	6,2 F	32,5 KH	10,8 EW	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 / Krebstiererzeugnisse ; [C]= Eier / Eierzeugnisse ; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse ; [E]= Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse ; [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]=Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse ; [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.

www.die-frische-kueche.de