



DIE FRISCHE KÜCHE

Bestelltelefon 02361 9605414

SPEISEPLAN

KW 38 20.09.21 bis 26.09.21

	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 20.09.2021	Gebratener Leberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ☺	Rinderbraten in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln ☺	Hähnchenschnitzel mit Paprikagemüse und Butterreis ☺	Schweizer Sahnegeschnetzeltes mit kleinen Möhren und Spätzle ☺	Spaghetti "Funghi" Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl ☺	Möhrengemüse Hausfrauenart mit Fleischer-Frikadelle ☺	Zartes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf ☺	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter ☺
Dienstag 21.09.2021	Delikate Putenpfanne mit Gemüse und Butterreis ☺	Große Bratwurst in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln ☺	Schweinegulasch in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis ☺	Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art" auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln ☺	Mini-Frühlingsrollen mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis ☺	Gärtnerin-Eintopf mit viel Gemüse und Rindfleischinlage ☺	Chefsalat mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing ☺	Germknödel mit Vanillesauce ☺	Gyrobraten mit Zaziki und Krautsalat ☺
Mittwoch 22.09.2021	Currywurstpfanne mit frischen Zwiebeln und Reis ☺	Geflügel-Hackbraten in würziger Sauce mit Mischgemüse und Kartoffeln ☺	Vollkorn-Spaghetti "Tonno" Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat ☺	Rindersauerbraten in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel ☺	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln ☺	Chilli con Carne mit roten Bohnen und körnigem Reis ☺	Salatteller mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing ☺	Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße ☺	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot ☺
Donnerstag 23.09.2021	Fischfrikadelle mit Ratatouille und Kartoffelpüree ☺	Belgischer Gemüse Eintopf mit Geflügelbockwurst ☺	Chicken-Nuggets mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat ☺	Spießbraten in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln ☺	Gedünstetes Gemüse mit Sauce "Holländische Art" dazu Petersilienkartoffeln ☺	Bulgurpfanne mit Hirtenkäsewürfeln und mediterranem Gemüse ☺	Hirten-Käse mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing ☺	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten ☺	Sandwichteller -leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur ☺
Freitag 24.09.2021	Reibekuchen mit leckerem Apfelmus ☺	Feine Rinderfrikadelle in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Püree ☺	Kohlroulade in deftigem Zwiebel-Speck-Sauce mit Kartoffeln ☺	Matjesfilet in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Butterkartoffeln ☺	Vegetarische Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce ☺	Eintopf von frischem Kohlrabi mit gebratenen Fleischklößchen ☺	Salatteller "Rustica" mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm-Dressing ☺	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter ☺
Samstag 25.09.2021	Herzhaftes Saftgulasch vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat ☺	Holsteiner Kartoffelsuppen mit Würsteinlage ☺	Neues Gericht! Curry-Spinat-Pfanne mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln ☺	Gedünstetes Fischfilet auf Blattspinat mit Kräutersenf und Kartoffeln ☺				Milchreis mit roter Grütze ☺	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur ☺
Sonntag 26.09.2021	Thüringer Bratwurst in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln ☺	Zarte Hähnchenbrust in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ☺	Bandnudeln in leckerer Spinat-Käse-Sauce ☺	Schweinsteak mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln ☺				Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce ☺	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot ☺

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

02361 / 96054-14 Telefon
02361 / 96054-20 Fax



gut für Kindergarten und Schule geeignet



enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsmittel; 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]= Krebserreger / Krebsfördereigenschaften; [C]= Eier / Eiergeignisse; [D]= Fisch / Fischzweignisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszweignisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milchzweignisse einsch. Lactose; [H]= Schalenfrüchte; [H1]= Mandel; H2= Haselnuss; H3= Walnuss; H4= Cashew; H5= Pecannuss; H6= Paranuss; H7= Pistazie; H8= Macadamianuss und H9= Queendandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiereerzeugnisse; R= Rind; S= Schwein; F= Fisch; G= Geflügel; W= Wild; V= Vegetarisch; L= Lamm; Alle Menüs sind mit jedem 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.