



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

SPEISEPLAN

KW 39

25.09.23 bis 01.10.23



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	
Montag 25.09.2023 A & K Die frische Küche GmbH Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen www.die-frische-kueche.de 02361 / 96054-0 Telefon 02361 / 96054-20 Fax	Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln 😊 4,5 BE	Magerer Schweinebraten mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln 3,8 BE	Vollkorn-Spaghetti "Carbonara" Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zuchinisalat 😊 7,8 BE	Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis 6,0 BE	Asiatisches Wokgemüse mit feinem Basmatireis 8,4 BE	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage 4,1 BE	Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur 😊 4,2 BE	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott 😊 8,8 BE	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat 3,7 BE	
Dienstag 26.09.2023	Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln 😊 4,2 BE	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat 6,8 BE	Nudelauflauf mit Brokkoli und Hackfleisch 😊 11,9 BE	Schweinerückensteak in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln 3,3 BE	Eieromelette mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree 😊 3,2 BE	Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln 8,1 BE	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen mit Senf-Dill-Dressing 0,9 BE	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott 😊 3,4 BE	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur 5,9 BE	
Mittwoch 27.09.2023	Gebratene Schweineleber in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree 3,8 BE	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 😊 7,2 BE	Cevapcici vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat 5,9 BE	Gedünsteter Fisch auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat 4,5 BE	Klassischer Makaroniaufauf in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken 13,8 BE	Deftiger Erbseneintopf mit Würstwürfel 😊 4,0 BE	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktildressing 2,9 BE	Feiner Grießbrei mit roter Grütze 😊 10,4 BE	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot 2,6 BE	
Donnerstag 28.09.2023	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln 3,9 BE	Seelachsfilet "Naturell" mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln 😊 3,7 BE	Berliner Currywurst mit Reis und Gurkensalat 7,2 BE	Zartes gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln 5,0 BE	Farfalle in leckerer Käse-Spinat-Sauce 7,3 BE	Perlgräupeneintopf mit gewürfeltem Kasseler 3,6 BE	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikanter Haus-Dressing 1,6 BE	Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker 5,9 BE	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat 4,7 BE	
Freitag 29.09.2023	Szegediner Gulasch mit Schwenkartoffeln 3,9 BE	Leberknödel in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffeln 6,6 BE	Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat 6,0 BE	Backfischfilet auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat 😊 5,2 BE	Kartoffelteschengefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zuchinigemüse und Püree 6,0 BE	Altkdeutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfel 3,8 BE	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur 2,9 BE	Mandarinenmilchreis 😊 8,8 BE	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur 4,0 BE	
Samstag 30.09.2023	Eintopf mit grünen Bohnen mit zartem Schweinefleisch 4,0 BE	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln 3,9 BE	Italienischer Gemüseintopf 4,6 BE	Rindergeschnetzeltes "Jäger Art" mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln 3,6 BE					Quarkkeulchen mit Vanillesauce 8,8 BE	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot 2,8 BE
Sonntag 01.10.2023	Hähnchenragout mit Champignons und Spargel dazu Gemüserais 5,3 BE	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln 3,9 BE	Linsen-Bolognese mit Nudeln 7,3 BE	Geflügelroulade in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle 5,7 BE					Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott 8,8 BE	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur 4,2 BE



gut für
Kindergarten
und Schule
geeignet

Speiseplan tag gleich Verzehrtag.
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)= Getreidehaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); (B)= Krebstiere / Krebstiererezeugnisse; (C)= Eier / Eierzeugnisse; (D)= Fisch / Fischerezeugnisse; (E)= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; (F)= Soja / Sojaerezeugnisse; (G)= Milch / Milcherezeugnisse einschl. Lactose; (H)= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); (I)= Sellerie / Sellerieerezeugnisse; (J)= Sesam / Sesamerezeugnisse; (K)= Schwefeldioxid und Sulfite; (L)= Lupinen / Lupinerezeugnisse; (M)= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; (N)= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; (O)= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; (P)= Rind, S=Schwein, F=Fisch, G= Geflügel W=Wiki V= Vegetarisch L=1= alle Menüs sind mit iodiertem Salz zubereitet Alle Menüs mit glutenhaltiges Getreide werden Ausschließl. mit Weizen zubereitet ausnahmen werden besondert gekennzeichnet! BF-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

