



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

SPEISEPLAN

KW 39
23.09.24 bis 29.09.24



	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 23.09.2024	"Makkaroni al Forno" Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni	Geflügelsteaks in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree	Wirsingroulade "Hausmacher Art" in Specksauce dazu Kartoffeln	Fleischpfanne "Hubertus" mit Rotkohl und Kartoffelklöße	Klassisches Eieromelette mit feinem Rahmspinat und Salzkartoffeln	Krätiger Rindfleischsuppentopf mit reichlich frischem Gemüse	Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	Milchreis mit Erdbeer- Rhabarberkompott	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
	A1,F,G,I,1	A1,F,G,I,1	A1,I,2	A1,G,I,1,3	A1,C,G,I,1	A1,I,1	A1,C,F,G,I,J,1,3	G,1	C,G,I,1,3
Dienstag 24.09.2024	Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	Frischer Markteintopf mit Möhren, Kartoffeln und feiner Geflügel Wiener	Schweinebraten in deftiger Sauce mit feinem Bohnen Gemüse dazu Salzkartoffeln	Schweineschnitzeln Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	Gemüse-Köttbullar mit Käselachsauce und Bulgur	Rigatoni "al Arrabiata" mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen dazu Senf- Dill- Dressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	A1,G,I,3	A1,I,2,3	A1,I,1	A1,C,I,J,1,3	A1,C,G,I,1	A1,I,1	C,G,I,1,3	A1,G,1	A1,A2,G,1,2,3
Mittwoch 25.09.2024	Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst und Salzkartoffeln	Hähnchenfrikadelle in Sauce mit zartem Kohlrabi und Salzkartoffeln	Fischfilet "Napoli" in fruchtiger Tomatensauce dazu Gemüsereis	Rinderzwiebelbraten in Sauce mit Rotkohl und Petersilienkartoffeln	Vegetarische Currywurst mit Reis und Zucchini Salat	Leckerer Möhreineintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	Feine Sülze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	A1,F,G,I,1,3	A1,C,F,G,I,J,1	A1,D,I	A1,I	A1,C,F,G,I,1	A1,C,F,I,J,1	A1,F,G,3	A1,C,G	A1,A2,C,G,I,J,3
Donnerstag 26.09.2024	Hähnchen Hackbraten in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	Räuberfleisch vom Schwein mit pikantem Balkangemüse und Kartoffeln	Herzhafte Leberknödelauf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	Hähnchenfiletstreifen in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis	Bunte Nudeln mit Brokkoli - Gemüsesauce	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikantes Haus-Dressing	Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
	A1,C,F,G,I,J,1	A1,I,1	A1,C,G,I,J,1	A1,C,G,I,1	A1,I	A1,G,I,1	C,D,G,I,1,3	A1,G,1	A1,C,G,I,1,3
Freitag 27.09.2024	Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelmus	Gebackener Fleischkäse auf Spinat und Kartoffelpüree	Saftiges Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	Gedünstetes Rotbarschfilet "Natur" in milder Sensauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln	Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln	Altdeutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfel	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	A1,C	A1,G,I,1,2,3	A1,G,I	A1,D,G,I,J,1	A1,G,I,1	A1,I,1	A1,A2,G,1,2,3	G	A1,D,2,3
Samstag 28.09.2024	Schweinerückenbraten in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	Linseneintopf mit Geflügel Wiener	Vegetarische Pastinakentaler auf Karottensauce mit Erbsenpüree	Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art" in Sauce mit Fingermöhren dazu Salzkartoffeln				Bergische Waffel mit heißen Kirschen	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	A1,I,1	A1,I,1,2,3	A1,A4,C,G,I,1	A1,J				A1,C,F,G,1	A1,A2,C,I,1,2,3
Sonntag 29.09.2024	Gefüllte Hackfleischrolle in Rahmsauce mit herzhaftem Rüben Gemüse und Nudeln	Rindergulasch in Paprikasauce mit Kartoffeln	Käsemakkaroni mit Tomaten- Basilikumsauce	Hähnchensteaks mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat				Eierpfannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,G,I	A1,I,1	A1,G,I,1	A1,C,F,I,1,3				A1,C,G,1	A1,C,G,I,1,3

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

02361 / 96054-0 Telefon
02361 / 96054-20 Fax

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewachst; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam- Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chihinhaltig; [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 / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [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]=Schwefeloxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzeugnisse

DE NW
86018 EG

Die Nährwertangaben
beziehen sich auf jeweils 100 g.