



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

# SPEISEPLAN

## KW 40

30.09.24 bis 06.10.24



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 30.09.2024	<b>Mini-Hacksteaks</b> in Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln	<b>Hähnchenbrustfilet</b> in Zwiebelsauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> in Tomatensauce dazu Reis	<b>Lammerbraten</b> vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln	<b>Maultaschen "Vegetarisch"</b> in heller Sauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat	<b>Spaghetti "Bolognese"</b> dazu Gurkensalat	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen	<b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter
	A1,C,I,J,1	A1,F,G,I,1	A1,C,I	A1,I,1	A1,C,G,I,J,1	A1,C,F,I,J,1,3	A1,C,G,J,1,3	G,1	A1,A2
Dienstag 01.10.2024	<b>Heiße Fleischwurst</b> mit Sauerkraut und Püree	<b>Schweinegulasch</b> in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Kartoffeln	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> vom Rind in Chillisauce und Reis dazu Wachstbohnen-Salat	<b>Klassischer Sauerbraten</b> in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rotkohl	<b>Bunte Tofu-Gemüsepfanne</b> mit Kräutersauce und Karottenpüree	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	<b>Thunfischsalat nach "Art des Hauses"</b> mit frischen Salaten dazu French-Dressing	<b>Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren</b> dazu Vanillesauce	<b>Gyrosbraten</b> mit Zaziki und Krautsalat
	A1,G,1,2,3	A1,G,I	A1,C,I,J	A1,1	A1,F,G,I,1	A1,I,1	C,D,G,I,J,1,3	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,2,3
Mittwoch 02.10.2024	<b>Kräftiger Hühnersuppeneintopf</b> mit buntem Gemüse	<b>Bratwurst</b> in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln	<b>Fischstäbchen</b> mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree	<b>"Piccata Napoli"</b> zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti	<b>Gebratenes Gemüse</b> in gelber Currysauce mit Reis	<b>Wirsingintopf</b> mit Rinderhackbällchen	<b>Caesar-Salat</b> Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Joghurt dressing	<b>Griesflammeri "Baden Baden"</b> mit Fruchtsoße	<b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot
	A1,I	A1,G,I	A1,D,G,I,1	A1,I	A1,F,G,I,1	A1,C,I,J,1	A1,F,G,3	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3
Tag der deutschen Einheit 03.10.2024	<b>Geflügel- Schaschlikpanne</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis	<b>Fischfilet (Natur)</b> auf feiner Kräuterbutter dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Spirellis (Nudeln)</b> mit Tomaten-Schinkensauce dazu Rohkostsalat	<b>Filettöpfchen</b> Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln	<b>Drillinge mit Schale</b> dazu Schnittlauchquark und Rohkostsalat	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Bockwurst	<b>Zwei Frikadellen</b> mit Nudelsalat	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce	<b>Sandwichteller</b> - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	A1,F,I	A1,D,G,I	A1,I,2,3	A1,G,I,1	G	G,I,J,1,3	A1,C,G,J,1,3	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3
Freitag 04.10.2024	<b>Wiener Würstchen</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln	<b>Gekochte Eier</b> in Senfsauce mit Kräuterpüree, dazu Sellerie-Möhrensalat	<b>Hähnchenfleisch süß sauer</b> mit Chinagemüse und Reis	<b>Hoki-Fischfilet</b> in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln	<b>Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf</b> mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken	<b>Rheinischer Kartoffeleintopf</b> mit Kasseler und frischem Porree	<b>Elsässer-Salat</b> , Eisbergsalat, Radicchio und Chinakohl, Tomaten, Zwiebeln und Käsestreifen, dazu Essig-Öl-Dressing	<b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten	<b>Fischplatte nach Angebot</b> mit Brot und Butter
	A1,G,I,J,1,3	A1,C,G,I,J,1	A1,F,I	A1,D,G,I,1	A1,G,I,1	A1,G,I,1,3	C,G,J,1,3	A1,G,1	A1,A2,D,G
Samstag 05.10.2024	<b>Herzhafter Kasselerackerin</b> Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Klassischer Möhreintopf</b> mit pikanter Rinderfrikadelle	<b>Linsen-Bolognese</b> mit Vollkorn-Fusilli	<b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat				<b>Milchreis</b> mit roter Grütze	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	A1,I,1,3	A1,C,I,1	A1,I	A1,F,G,I,1				G,1	A1,C,G,I,1,3
Sonntag 06.10.2024	<b>Kalbsragout</b> mit Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln	<b>Bunte Tortellini</b> mit Käse-Spinatsauce	<b>Grüne Tagliatelle</b> mit Hack und Champignons in Sauerrahm				<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesauce	<b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot
	A1,G,I	A1,I,J	A1,C,G,I,1	A1,C,F,G,I,J,2				A1,C,G,1	A1,A2,G,1,2



A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152  
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

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

Speiseplan tag gleich Verzehrt, Die Kennzeichnung der Speisen erfolgt über die Menübezeichnung

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- Phenylnalaninquelle; 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 / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [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]= Schwefel-dioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

DE NW  
86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

