



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 43

21.10.24 bis 27.10.24



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 21.10.2024 | Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln | Magerer Schweinebraten mit Rosenkohl und Salzkartoffeln | Vollkorn-Spaghetti "Carbonara" Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zuchinisalat | Paniertes Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis | Asiatisches Wokgemüse mit feinem Basmatireis | Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage | Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur | Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott | Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat | |
| | A1,F,G,J,L,1,3 | A1,L,1 | A1,G,I,1,2,3 | A1,D,G,I | A1,F,I | A1,L,1 | A1,C,F,G,J,1,3 | G,1 | C,G,J,1,3 | |
| Dienstag 22.10.2024 | Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln | Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat | Nudelaufauf mit Brokkoli und Hackfleisch | Schweinerückensteakin Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln | Eieromelette mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree | Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln | Bunter Salatmix mit Bratenstreifen dazu Senf- Dill-Dressing | Eierpfannkuchen mit Apfelkompott | Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur | |
| | A1,G,I | A1,C,G,J,1 | A1,G,I,1 | A1,G,I | A1,C,G,I,1 | A1,G,I | C,G,J,1,3 | A1,C,G | A1,A2,G,1,2,3 | |
| Mittwoch 23.10.2024 | Gebratene Schweineleber in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree | Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln | Cevapcici vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat | Gedünsteter Fisch auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat | Klassischer Makaroniaufauf in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken | Deftiger Erbseneintopf mit Würstwürfel | Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing | Feiner Grießbrei mit roter Grütze | Feine Sülze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot | |
| | A1,G,I,1 | A1,G,I | A1,C,I,J,1,3 | A1,D,G,I | A1,G,I,1 | I,1,2,3 | A1,C,F,G,J,1,3 | A1,G,1 | A1,A2,C,G,J,3 | |
| Donnerstag 24.10.2024 | Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln | Seelachsfilet "Naturell" mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln | Berliner Currywurst mit Reis und Gurkensalat | Zartes gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln | Farfalle in leckerer Käse-Spinat-Sauce | Perlgraueneintopf mit gewürfeltem Kasseler | Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikantes Haus-Dressing | Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker | Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat | |
| | A1,G,I,J | A1,D,G,I,1 | A1,C,I,J,1,2,3 | A1,G,I,1 | A1,G,I,1 | A1,I,1,3 | C,D,G,J,1,3 | A1,C,G | A1,C,G,J,1,3 | |
| Freitag 25.10.2024 | Szegediner Gulasch mit Schwenkartoffeln | Leberknödel in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffeln | Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat | Backfischfilet auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat | Kartoffeltaschengefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-ZucchiniGemüse und Püree | Italienischer Gemüseeintopf | Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur | Mandarinmilchreis | Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur | |
| | A1,I | A1,C,I,J,1 | A1,C,G,J,1,3 | A1,C,D,G,J,1,3 | A1,G,I,1,2 | A1,L,1 | A1,A2,G,1,2,3 | G | A1,D,2,3 | |
| Samstag 26.10.2024 | Eintopf mit grünen Bohnen mit zartem Schweinefleisch | Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln | Knödel "Dreierlei" dazu Champignonrahmsauce mit frischen Kräutern | Rindergeschnetzeltes "Jäger Art" mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln | | | | | Quarkkeulchen mit Vanillesauce | Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot |
| | A1,I | A1,F,G,I | A1,C,G,I,3 | A1,L,1 | | | | | A1,G,1 | A1,A2,C,J,1,2,3 |
| Sonntag 27.10.2024 | Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüserais | Lummerbraten in Rahmsauce mit Möhrengemüse und Kartoffeln | Linsen-Bolognese mit Nudeln | Geflügelroulade in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle | | | | | Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott | Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur |
| | A1,F,G,I,3 | A1,G,I | A1,I | A1,C,F,G,J,1 | G | A1,C,G,J,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

Speiseplan tag gleich Verzehrtag.
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-Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chiminhaltig; [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= Pecanuss, 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

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

