



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 45

04.11.24 bis 10.11.24



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 04.11.2024	Hamburger Rinderfrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	Deftige Kohlroulade in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln	Gebratenes Hähnchenfilet in feiner Sauce mit Nudeln und Romanescogemüse	Schweizer Kartoffelrösti mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakesauce	Rosenkohleintopf mit Kartoffeln und Kasseleerwürfel	Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
	A1,C,G,I,1	A1,G,1,2,3	A1,I,2	A1,G,I	A1,G,I,1,3	A1,I,1,3	C,G,I,1,3	G,1	C,G,I,1,3
Dienstag 05.11.2024	Linseneintopf mit Geflügel Wiener	Bunte Gemüseplatte mit holländischer Sauce und Kräuterkartoffeln	Geflügelkräuterbällchen in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis	Rheinischer Sauerbraten mit Gabelspaghetti und Apfelmus	Gemüsebratwurst in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	Südländische Nudelpfanne mit Tomaten, Paprika und Auberginen	Salateller mit Shrimps und Salaten der Saison mit French-Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	A1,I,1,2,3	A1,G,I	A1,C,F,G,I,1	A1	A1,C,F,G,I,1	A1,I	C,D,G,I,1,3	A1,C,G	A1,A,2,G,1,2,3
Mittwoch 06.11.2024	Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch	Frikadelle auf Wirsinggemüse dazu Salzkartoffeln	Paniertes Fischfilet in feiner Kernelsauce mit Zucchini und Reis	Jägerschnitzel mit Butterkartoffeln und Möhrensalat	Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat	Gekochte Eier auf Rahmspinat und Salzkartoffeln	Italienischer Tomatensalat mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Oliven, dazu Kräuter-Dressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	A1,F,I	A1,C,G,I,1	A1,D,G,I,1	A1,C,G,I,1	A1,C,G,I	A1,C,G,I,1	C,G,I,1,3	A1,G,1	A1,A,2,C,G,I,3
Donnerstag 07.11.2024	Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelmus	"Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf mit Geflügelwürstwürfel	Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	Rindersaftgulasch mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödel	Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	Herzhafte Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing	Süße Milchnudeln mit heißen Kirschen	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
	A1,C	A1,I,1,2,3	C,D,G,I,1,3	A1,G,I,1,3	A1,C,G,I,1	A1,I	A1,F,G,3	A1,G,1	A1,C,G,I,1,3
Freitag 08.11.2024	Geflügel-Currywurst mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat	Fleischbällchen in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree	Chinesische Nudelpfanne mit zartem Hähnchenfleisch	Feines Seefisch-Filet (Natur) in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln	Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat	Schnibbelbohnen-Eintopf mit gewürfeltem Kasseler	Griechischer Bauernsalat mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse mit Balsamico-Dressing	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	A1,C,I,1,3	A1,C,G,I,1	A1,F,I	A1,D,G,I,1	A1,C,I,1,3	A1,I,1,3	C,G,I,1,3	G	A1,D,2,3
Samstag 09.11.2024	Bunter Gemüseeintopf der Saison mit Geflügelwürstwürfel	Feine Bratwurst in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhregemüse dazu Kartoffeln	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce dazu Gemüseris	Hähnchensteaks in Estragonsauce mit Romanescogemüse Salzkartoffeln				Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	A1,I,1,2,3	A1,G,I	A1,C,G,I,1	A1,F,G,I				A1,C,G	A1,A,2,C,I,1,2,3
Sonntag 10.11.2024	Geflügel Cordon Bleu in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	Elsässer Schweinebraten mit herzhaftem Steckrüben- und Kartoffeln	Gemüse-Ragout mit Möhren, Paprika und Bohnen in Curry-Kokos Sauce, dazu Basmatireis	Schweinefilet in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle				Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,C,G,I	A1,G,I,1	I,2	A1,C,G,I,1				A1,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

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=gewaschen; 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 / 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.

