





DIE FRISCHE KÜCHE

Bestelltelefon 02361 9605414

SPEISEPLAN

KW 47
22.11.21 bis 28.11.21

	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 22.11.2021 A & K Die frische Küche GmbH Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen www.die-frische-kueche.de 02361 / 96054-14 Telefon 02361 / 96054-20 Fax	Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	Magerer Schweinebraten mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln ☺	Vollkorn-Spaghetti "Carbonara" Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zuchinisalat ☺	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	
	G A1,F,G 439k 0,7 gF 2,7 ZU 0,7 SA 2,5,9 2,4 F 11,8 KH 7,8 EW 4,0 BE	S A1,G 309k 0,2 gF 1,2 ZU 1,6 SA 1,2,3,5 1,3 F 8,8 KH 4,0 EW 3,8 BE	S A1,G 629k 1,4 gF 1,9 ZU 1,6 SA 2,4,5,9 3,4 F 16,6 KH 5,0 EW 7,8 BE	F A1,D,G 419k 1,3 gF 1,8 ZU 1,0 SA 1,9 0,4 F 12,0 KH 8,6 EW 6,0 BE	V A1,F 439k 0,1 gF 4,8 ZU 1,3 SA 3 0,4 F 22,1 KH 2,8 EW 8,4 BE	R A1,5 289k 0,5 gF 1,6 ZU 2,1 SA 1,15 1,6 F 9,0 KH 4,0 EW 4,1 BE	G A1,G 861k 5,4 gF 2,6 ZU 3,0 SA 3,5,9 13,2 F 12,8 KH 8,7 EW 4,2 BE	V G,5 493k 0,7 gF 13,2 ZU 0,1 SA 1,5 F 20,8 KH 2,8 EW 8,8 BE	S C,G,J 619k 3,5 gF 2,6 ZU 2,6 SA 2,3,5,9 8,1 F 12,3 KH 6,0 EW 3,7 BE	
Dienstag 23.11.2021	Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln ☺	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat ☺	Nudelaufbau mit Brokkoli und Hackfleisch ☺	Schweinerückensteak in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	Eieromelette mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree ☺	Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln ☺	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen mit Senf-Dill-Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott ☺	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur	
	G A1,G 347k 0,5 gF 1,0 ZU 1,6 SA 9 1,5 F 9,2 KH 7,8 EW 4,2 BE	S A1,G 699k 1,1 gF 2,2 ZU 1,3 SA 1,2,3,5 2,8 F 16,0 KH 3,6 EW 6,8 BE	S A1,G 471k 2,2 gF 0,7 ZU 0,3 SA 5,9 7,5 F 26,1 KH 10,3 EW 11,9 BE	S A1,G 299k 0,2 gF 1,4 ZU 1,7 SA 9 0,9 F 7,4 KH 3,4 EW 3,3 BE	V A1,G 357k 0,7 gF 1,2 ZU 0,7 SA 1,5,9 3,8 F 7,9 KH 4,5 EW 3,2 BE	R A1,G 271k 0,8 gF 0,6 ZU 1,6 SA 9 4,0 F 20,5 KH 3,6 EW 8,1 BE	S C,G,J 309k 1,2 gF 2,2 ZU 0,5 SA 2,3,5,9 3,7 F 3,3 KH 5,7 EW 0,9 BE	V A1,G 591k 0,7 gF 10,4 ZU 0,3 SA 9 2,6 F 21,1 KH 3,7 EW 3,4 BE	S G A1,Z 999k 0,0 gF 1,8 ZU 1,8 SA 2,3,5,9 10,8 F 27,1 KH 8,7 EW 5,9 BE	
Mittwoch 24.11.2021	Gebratene Schweineleber in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln ☺	Cevapcici vom Rind mit Djuwelschreis und pikantem Krautsalat ☺	Gedünsteter Fisch auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat	Klassischer Makaroniaufbau 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 Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot	
	S A1,G 299k 0,9 gF 1,5 ZU 0,8 SA 5,9 2,0 F 8,2 KH 4,4 EW 3,8 BE	G A1,G 344k 0,8 gF 0,5 ZU 0,7 SA 9 3,2 F 16,3 KH 4,8 EW 7,2 BE	R A1,G 409k 2,1 gF 2,5 ZU 1,1 SA 1,2,3,5 5,3 F 13,0 KH 4,4 EW 5,9 BE	F A1,D,G 399k 1,4 gF 2,4 ZU 1,7 SA 1,9 3,2 F 8,9 KH 5,2 EW 4,5 BE	V A1,G 749k 1,8 gF 2,5 ZU 0,5 SA 5,9 2,7 F 30,8 KH 6,8 EW 13,8 BE	S 12,4,5 378k 1,4 gF 1,1 ZU 1,6 SA 4,2 F 8,3 KH 4,1 EW 4,0 BE	G A1,G 441k 0,8 gF 2,6 ZU 0,8 SA 3,5,9 3,7 F 10,4 KH 7,4 EW 2,9 BE	V A1,G 569k 1,1 gF 18,8 ZU 0,1 SA 9 2,3 F 24,7 KH 2,8 EW 10,4 BE	S A1,Z 999k 4,1 gF 1,8 ZU 1,8 SA 2,3,5,9 15,9 F 14,8 KH 7,9 EW 2,6 BE	
Donnerstag 25.11.2021	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 ☺	Perlgräupeneintopf mit gewürfeltem Kasserler	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikanter Haus-Dressing	Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker ☺	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat	
	S A1,G 309k 0,1 gF 1,3 ZU 1,9 SA 1,5 1,2 F 8,8 KH 5,9 EW 3,9 BE	F A1,D,G 289k 0,5 gF 1,9 ZU 1,8 SA 1,5,9 1,3 F 8,4 KH 3,2 EW 3,7 BE	S A1,G 499k 3,9 gF 3,2 ZU 1,5 SA 1,2,3,5 6,7 F 16,7 KH 3,0 EW 7,1 BE	R A1,G 479k 0,5 gF 1,1 ZU 1,7 SA 2,9 5,8 F 11,4 KH 9,7 EW 5,0 BE	V A1,G 499k 1,3 gF 1,5 ZU 1,8 SA 5,9 2,5 F 19,0 KH 4,5 EW 7,3 BE	S A1,2 219k 0,5 gF 1,6 ZU 2,1 SA 1,5 1,0 F 7,9 KH 4,0 EW 3,6 BE	F C,D,G 619k 3,1 gF 2,6 ZU 0,8 SA 1,2,3,5 7,1 F 5,0 KH 6,4 EW 1,6 BE	V A1,G 729k 1,3 gF 13,7 ZU 0,4 SA 9 2,3 F 20,8 KH 6,6 EW 5,9 BE	G A1,Z 949k 0,3 gF 2,0 ZU 0,8 SA 1,2,3,5 16,4 F 11,3 KH 8,4 EW 4,7 BE	
Freitag 26.11.2021	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 ☺	Kartoffelanschengefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zucchini-Gemüse und Püree	Altkdeutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfel ☺	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Mandarinmilchreis ☺	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur	
	S A1,1 289k 0,0 gF 1,1 ZU 1,9 SA 1,4 1,4 F 9,8 KH 8,2 EW 3,9 BE	S A1,G 289k 0,6 gF 1,3 ZU 1,7 SA 1,5 1,8 F 8,2 KH 3,6 EW 4,3 BE	G A1,G 479k 1,4 gF 2,8 ZU 1,3 SA 3,4 3,4 F 15,8 KH 5,2 EW 6,6 BE	F A1,D,G 419k 1,3 gF 2,0 ZU 1,7 SA 1,2,3,5 3,2 F 12,0 KH 4,8 EW 5,2 BE	V A1,G 449k 0,8 gF 2,0 ZU 0,9 SA 4,5,9 4,2 F 14,1 KH 2,3 EW 6,0 BE	S A1,5 209k 0,5 gF 0,8 ZU 1,6 SA 1,1 1,1 F 8,4 KH 3,9 EW 3,8 BE	A1,Z 819k 0,2 gF 1,5 ZU 1,1 SA 2,2,3 14,9 F 9,8 KH 5,8 EW 2,9 BE	V G,9 479k 1,0 gF 12,2 ZU 0,1 SA 9 1,9 F 21,0 KH 3,0 EW 8,8 BE	S F A1,D 661k 2,1 gF 2,2 ZU 2,3 SA 1,2,3,5 8,7 F 11,9 KH 8,2 EW 4,0 BE	
Samstag 27.11.2021	Eintopf mit grünen Bohnen mit zartem Schweinefleisch	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	Italienischer Gemüseeintopf	Rindergeschnetzeltes "Jäger Art" mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln					Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	S G A1,1 289k 0,5 gF 1,9 ZU 1,7 SA 1,3 1,3 F 8,7 KH 4,1 EW 4,0 BE	G A1,G 279k 0,2 gF 1,9 ZU 1,8 SA 1,9 0,8 F 8,7 KH 3,1 EW 3,9 BE	V A1,1 299k 0,3 gF 2,0 ZU 1,4 SA 0,8 0,8 F 10,9 KH 1,5 EW 4,6 BE	R A1,1,3 321k 0,3 gF 1,4 ZU 2,1 SA 5 1,4 F 8,3 KH 8,9 EW 3,6 BE					V A1,G 639k 1,2 gF 17,0 ZU 0,3 SA 9 3,3 F 20,2 KH 4,0 EW 8,8 BE	S A1,Z 899k 3,9 gF 0,9 ZU 1,2 SA 2,3,5 20,5 F 8,1 KH 5,7 EW 2,8 BE
Sonntag 28.11.2021	Hähnchenragout mit Champignons und Spargel dazu Gemüserais	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln	Linsen-Bolognese mit Nudeln	Geflügelroulade in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle					Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Kasserler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	G A1,F,G 419k 0,7 gF 1,5 ZU 1,4 SA 1,2,9 1,5 F 14,1 KH 8,4 EW 5,3 BE	S A1,1 279k 0,0 gF 2,1 ZU 1,8 SA 1,0 1,0 F 8,0 KH 3,3 EW 3,9 BE	V A1,1 399k 0,1 gF 1,5 ZU 1,1 SA 0,4 0,4 F 10,1 KH 3,8 EW 7,3 BE	G A1,C,F 449k 0,4 gF 1,9 ZU 1,0 SA 1,2,3,5 3,3 F 12,8 KH 5,0 EW 5,7 BE	V G,9 493k 0,7 gF 13,4 ZU 0,1 SA 1,5 1,5 F 20,5 KH 2,4 EW 8,6 BE	S A1,G 699k 2,7 gF 0,6 ZU 1,7 SA 1,2,3,5 17,4 F 15,0 KH 8,3 EW 4,2 BE	V G,9 493k 0,7 gF 13,4 ZU 0,1 SA 1,5 1,5 F 20,5 KH 2,4 EW 8,6 BE	S A1,G 699k 2,7 gF 0,6 ZU 1,7 SA 1,2,3,5 17,4 F 15,0 KH 8,3 EW 4,2 BE	V G,9 493k 0,7 gF 13,4 ZU 0,1 SA 1,5 1,5 F 20,5 KH 2,4 EW 8,6 BE	

gut für Kindergarten und Schule geeignet

Speiseplan tag gleich Verzehrbar, 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)= 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 einsch. Lactose; (H)= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queendandnuss); (I)= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; (J)= Sesam / Sesamerzeugnisse; (K)= Sesam / Sesamerzeugnisse; (L)= Schwefeldioxid und Sulfite; (M)= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; (N)= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; R=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.