



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

SPEISEPLAN KW 47

20.11.23 bis 26.11.23



DIE FRISCHE KÜCHE

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

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



gut für
Kindergarten
und Schule
geeignet

Speiseplan tag gleich Verzehrtag.
Die Kennzeichnung der Speisen
erfolgt über die Menübezeichnung

	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 20.11.2023	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 Zucchini Salat 😊	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
Dienstag 21.11.2023	Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln 😊	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat	Nudelauflauf 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 dazu Senf- Dill-Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott 😊	Schnittenteller fertig belegte Schnitten mit Wurst und Käse und Garnitur
Mittwoch 22.11.2023	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 Makkaroniauf lauf in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	Deftiger Erbseneintopf mit Wurstwürfel 😊	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze 😊	Feine Sülze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
Donnerstag 23.11.2023	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
Freitag 24.11.2023	Szegediner Gulasch mit Schwenkkartoffeln	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-Zucchini gemüse und Püree	Alteutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfel	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Mandarinmilchreis 😊	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
Samstag 25.11.2023	Eintopf mit grünen Bohnen mit zartem Schweinefleisch	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	Italienischer Gemüseintopf	Rindergeschnetzeltes "Jäger Art" mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln					
Sonntag 26.11.2023	Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüserais	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln	Linzen-Bolognese mit Nudeln	Geflügelroulade in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle					Quarkkeulchen mit Vanillesauce

enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= geschwärzt; 7= Alkohol; 8= Formfleisch; 9= mit Milchprodukt zubereitet; (A)= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); (B)= Krebstiere / Krebstiererezeugnisse; (C)= Eier / Eiererzeugnisse; (D)= Fisch / Fischereierzeugnisse; (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)= Schwefeldioxid und Sulfite; (M)= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; (N)= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G=Geflügel W=Wiki V=Vegetarisch L=1 alle. Alle Menüs sind mit indiziertem 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.

