




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

SPEISEPLAN KW 48

27.11.23 bis 03.12.23



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 27.11.2023 A & K Die frische Küche GmbH Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen www.die-frische-kueche.de 02361 / 96054-0 Telefon 02361 / 96054-20 Fax	Hähnchenfilet in Tomaten-Basilikum-Sauce dazu Nudeln und Brokkoli ☺	Kräuterbratwurst in leckerer Sauce mit Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln	"Nasi Goreng" Reis mit chinesischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch ☺	Schweineroulade "Hausfrauen Art" mit Gurkensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln	Gefüllte Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensauce und feinem Butterreis	Leckere Kartoffelsuppe "Schlesische Art" mit Krakauerwurst	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter	
	G A1,F1 399k 0,1gF 1,97g 2,1SA 5,0 BE 1,7F 12,7KH 8,0 EW	S A1,L5 631k 2,3gF 2,47g 1,7SA 4,7 BE 6,1F 10,2KH 3,5 EW	G A1,F1 3 239k 0,2gF 3,47g 1,3SA 6,0 BE 1,7F 16,8KH 5,4 EW	S A1,L1 311k 0,9gF 2,67g 3,1SA 5,6 BE 1,4F 11,7KH 3,0 EW	V A1,C1 394k 0,7gF 2,37g 1,1SA 6,9 BE 1,6F 15,8KH 3,5 EW	S A1,G1 400k 2,0gF 1,17g 0,9SA 5,1 BE 2,4,5,9 4,5F 10,1KH 3,8 EW	S A1,C1 738k 4,2gF 1,17g 0,9SA 4,5 BE 5,9 10,1F 13,3KH 8,0 EW	V G,5,6 891k 0,8gF 14,6Zu 0,1SA 9,2 BE 1,8F 22,1KH 2,5 EW	R A1,A2 626k 3,7gF 6,47g 1,0SA 3,7 BE 7,3F 11,9KH 8,4 EW	
Dienstag 28.11.2023	Wiegebraten (Hackbraten) in delikater Sauce mit Rosenkohl und Kartoffelpüree	Hähnchenkeule in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln ☺	Gebackener Fleischkäse in pikanter Sauce mit feinem Mischgemüse dazu Salzkartoffeln ☺	Zartes Geflügelfilet "Alfredo" in Käsecremesauce dazu Gemüsespaghetti ☺	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis	Rigatoni "Pesto rosso" mit Schinkenstreifen in Basilikumsauce dazu Gurkensalat mit Haus-Dressing	Thunfischsalat nach "Art des Hauses" mit frischen Salaten und pikantem Hausdressing	Quarkstrudel mit Vanillesauce ☺	Gyrosbraten mit Zaziki und Krautsalat	
	S A1,C,G 349k 1,3gF 1,57g 0,8SA 3,7 BE 1,1,2,3,5 3,2F 8,2KH 2,1 EW	G A1,G1 458k 1,7gF 0,97g 1,3SA 6,4 BE 6,6F 11,8KH 7,1 EW	S A1,G1 419k 1,8gF 1,57g 1,8SA 3,4 BE 2,4,9 6,1F 8,3KH 3,8 EW	G A1,G1 419k 1,2gF 1,47g 1,1SA 4,2 BE 5,9 2,4F 11,0KH 8,1 EW	V A1,L1 406k 0,1gF 2,87g 1,2SA 7,0 BE 0,4F 17,4KH 2,2 EW	S A1,C1 402k 0,7gF 2,87g 1,4SA 6,8 BE 1,2,3,5 1,3F 16,6KH 3,8 EW	F C,D,G 896k 2,2gF 1,37g 0,3SA 1,1 BE 3,2,3,5 7,3F 4,1KH 5,9 EW	V A1,C,G 879k 0,9gF 10,9Zu 0,4SA 11,0 BE 5,9 11,1F 23,0KH 3,9 EW	S A1,C,G 767k 3,9gF 3,72g 1,3SA 1,5 BE 1,2,3,5 5,9 15,2F 4,9KH 7,1 EW	
Mittwoch 29.11.2023	Heiße Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree	Geflügelrikadelle in feiner Sauce mit zartem Kaisergemüse und Reis ☺	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree ☺	Herzhafter Spießbraten auf Zwiebelgemüse dazu Paprikakartoffeln und Gurken-Radieschen-Salat	Bunte Kartoffelpfannmit Blattspinat und feinem Käse überbacken ☺	Möhreneintopf mit zartem Rindfleisch	Caesar-Salat Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Cocktaildressing	Griesflammeri "Baden Baden" mit Fruchtsoße ☺	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot	
	S A1,G2 459k 7,0F 8,7KH 3,5 EW 3,9 BE 4,5,9	G A1,C,F 419k 0,3gF 1,27g 1,3SA 5,9 BE 9 2,4F 13,7KH 4,8 EW	F A1,D,G 459k 1,3gF 1,47g 0,8SA 4,7 BE 4,5,9 4,5F 11,8KH 4,7 EW	S C,L,J 541k 2,9gF 1,37g 0,7SA 4,7 BE 7,8F 10,8KH 4,0 EW	V A1,G1 329k 2,3gF 0,27g 0,9SA 3,2 BE 5,9 3,8F 7,1KH 3,3 EW	R A1,L1 289k 0,8gF 2,67g 0,8SA 3,7 BE 2,2F 8,2KH 3,6 EW	G A1,E,G 476k 0,8gF 1,07g 0,5SA 2,9 BE 2,9 3,2F 10,8KH 9,8 EW	V A1,G,6 392k 1,1gF 16,7Zu 0,1SA 9,1 BE 9 2,3F 21,7KH 2,8 EW	V A1,C,G 751k 5,3gF 2,47g 1,1SA 2,2 BE 1,2,3,5 5,9 13,5F 7,8KH 8,8 EW	
Donnerstag 30.11.2023	Hackfleischbällchen "Schwedische Art" in brauner Sauce mit Mischgemüse und Nudeln	Gebackener Seelachs mit fruchtiger Tomatensauce und Frühlingspüree ☺	Original Hähnchen-Döner-Teller mit Reis, Sauce und Krautsalat ☺	Rinderschmorbraten mit Sauce dazu Pariser Karotten und Kräuterkartoffeln	Brokkoliröschen mit gerösteten Mandeln in Sauce "Holländische Art" und Petersilienkartoffeln	Porree-Schlemmertopf Rinderhack mit Porreewürfel in Käse-Bechamelsauce dazu Nudeln	Frikadelle mit Nudelsalat und Senf ☺	Eierpfannkuchen mit Rosinen und Apfelüllung dazu Vanillesauce ☺	Sandwichteller - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur	
	S A1,C,G 499k 0,9gF 1,07g 2,1SA 6,3 BE 1,1,2,3 2,5F 14,7KH 6,4 EW	F A1,D,G 391k 0,8gF 2,07g 0,9SA 5,3 BE 1,5,9 2,3F 13,0KH 8,1 EW	G A1,G1 397k 2,1gF 3,67g 1,5SA 6,3 BE 2,3,5 3,8F 15,7KH 4,7 EW	R A1,L1 350k 0,9gF 2,07g 1,4SA 4,1 BE 1,2F 9,3KH 8,1 EW	V A1,G,H 369k 1,3gF 2,17g 2,0SA 4,8 BE 1,1,9 2,6F 11,4KH 3,2 EW	R A1,G1 479k 1,3gF 1,87g 0,9SA 6,2 BE 5,9 2,6F 16,8KH 6,4 EW	S A1,G,6 901k 6,5gF 0,97g 1,2SA 4,5 BE 4,2,3,5 5,9 15,0F 13,8KH 8,3 EW	V A1,C,G 309k 1,3gF 12,3Zu 0,2SA 7,0 BE 2,8F 16,8KH 3,8 EW	S A1,C,G 499k 4,2gF 4,17g 1,2SA 5,1 BE 1,2,3,5 9 15,2F 20,9KH 9,5 EW	
Freitag 01.12.2023	Gemischte Vollkornspirelli (Spiralnudeln) "Bolognese" vom Rind und Geflügel dazu Gurkensalat ☺	Schweinerückenbraten in brauner Sauce mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln	Buntes Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis ☺	Seelachsfilet gedünstet mit Kräuterbuttersauce, Blumenkohl und Möhren dazu Salzkartoffeln ☺	Leckeres Paprikagemüse mit Risotto (Reis)	Grünkohleintopf mit Mettwurst ☺	Mexiko-Salat , frische Blattsalate, Paprika, Mais, Zwiebeln, Tomate und Kidneybohnen und Essig-Öl-Dressing	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter	
	R A1,C,F 437k 1,7gF 1,77g 1,1SA 6,4 BE 1,2,3 2,1F 14,4KH 4,5 EW	S A1,G1 359k 0,1gF 1,57g 1,8SA 4,3 BE 9 1,0F 9,7KH 3,8 EW	G A1,G1 491k 0,9gF 1,17g 1,3SA 5,9 BE 2,9 1,1F 15,7KH 5,5 EW	F A1,D,G 269k 0,8gF 1,17g 1,7SA 3,6 BE 1,9 1,7F 8,4KH 4,3 EW	V A1,G1 416k 1,9gF 3,37g 0,5SA 5,1 BE 5,9 3,7F 13,5KH 2,7 EW	S A1,F1 379k 1,8gF 0,27g 0,7SA 4,1 BE 2,2,5 4,8F 8,4KH 3,3 EW	V C,J 262k 0,9gF 2,72g 0,4SA 1,7 BE 3,5 4,2F 3,0KH 1,8 EW	V A1,G,6 359k 1,1gF 16,8Zu 0,1SA 10,4 BE 9 2,3F 24,7KH 2,8 EW	F A1,A2 904k 6,2gF 1,27g 2,2SA 3,5 BE 1,2,3,5 9 15,1F 14,9KH 9,9 EW	
Samstag 02.12.2023	Pikantes Gulasch vom Schwein mit Mischgemüse und Kartoffeln	Kräftiger Hühnersuppeneintopf mit buntem Gemüse	Spaghetti in Curryrahm und buntem Gemüse	Zarter Schweinerückenbraten in Rahmsauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln					Milchreis mit Zimtplankenkompott	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	S A1,G1 327k 0,2gF 1,37g 1,7SA 3,9 BE 9 1,7F 8,0KH 6,5 EW	G A1,L1 309k 0,4gF 0,97g 0,8SA 4,9 BE 1,1 1,7F 10,5KH 3,5 EW	V A1,G1 491k 1,6gF 1,57g 1,3SA 6,3 BE K,9 4,7F 15,1KH 2,9 EW	S A1,G1 274k 0,1gF 1,17g 1,9SA 3,5 BE 9 1,0F 7,9KH 3,8 EW					V G,5,6 499k 1,7gF 15,0Zu 0,1SA 9,7 BE 1,3F 21,2KH 2,4 EW	S A1,C,G 915k 8,4gF 1,27g 1,2SA 5,0 BE 1,2,3,5 5,9 14,7F 13,6KH 8,3 EW
Sonntag 03.12.2023	Wiener Sahneleber mit Champignons, zartem Erbsengemüse und Butterpüree	Rinderhacksteak mit Pariser Karotten und Kartoffeln	Tortellini "Vegetarische Art" in fruchtiger Tomatensauce	Lachsfilet an Berner Sauce mit Kartoffeln dazu Blattspinat	Germknödel mit Vanillesauce	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot				
	S A1,G1 329k 1,2gF 1,57g 0,8SA 6,2 BE 5,9 3,4F 10,9KH 7,2 EW	R A1,C1 458k 1,4gF 2,07g 1,6SA 5,4 BE 5 3,3F 11,4KH 6,1 EW	V A1,C,G 337k 0,2gF 2,87g 1,1SA 4,9 BE 1,9 0,8F 10,5KH 2,2 EW	F A1,D,G 269k 0,7gF 1,27g 1,4SA 3,0 BE 1,5,9 1,9F 8,8KH 4,7 EW	V A1,C,G 862k 1,3gF 13,1Zu 0,3SA 10,2 BE 5,9 2,6F 20,5KH 3,8 EW	V A1,A2 988k 3,9gF 2,17g 1,6SA 6,0 BE 4,5,9 9 12,2F 11,9KH 10,9 EW				

☺
gut für Kindergarten und Schule geeignet

enthält: 1= Geschmacksverstärker, 2= Antioxidationsmittel, 3= Süßstoff, 4= Konservierungsstoff, 5= Farbstoff, 6= Geschwärtz, 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 / 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= Queenlandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinererzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G= Geflügel, W= Wild, V= Vegetarisch, L=Lamm, Alle Menüs sind mit jodiertem Salz zubereitet! Alle Menüs mit glutenhaltiges Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet, ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem Gesamtgewicht

DE NW 86018 EG Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.