



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 49

05.12.22 bis 11.12.22



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
--	----------------------	---------------------	-------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------	----------------------	-----------------	-----------------

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

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

Montag 05.12.2022	Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat ☺	Frikadelle vom Rind in dunkler Kräutersauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺	Penne mit Hähnchenbrust in feiner Sahnesauce, Brokkoli und Käse überbacken ☺	Schnitzel in leckerer Champignon-Rahm-Sauce mit Paprikakartoffeln dazu Leipziger Allerlei ☺	Italienische Gemüsepasta mit Vollkornnudeln ☺	Grüne Bohnen-Eintopf mit Bockwurstchen ☺	Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf ☺	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat ☺
Dienstag 06.12.2022	Hackbraten in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln ☺	Hähnchenkeule in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln ☺	Wurstgulasch mit Paprika und Zwiebeln dazu Gabelspagheti ☺	Schweineroulade mit klassischer Füllung Blumenkohl und Kartoffeln ☺	Gebratenes Gemüse süßsauer mit Reis ☺	Linseneintopf mit Geflügelbuckwurst ☺	Griechischer Bauersalat mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing ☺	Feiner Grießbrei mit roter Grütze ☺	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur ☺
Mittwoch 07.12.2022	Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel- und Gurkenwürfel dazu Petersilienkartoffeln ☺	Geflügelbratwurst in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Petersilienkartoffeln ☺	Schweineleber ragout in Apfel-Sauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse ☺	Kaiserfleisch (Kasselerücken) auf Ananaskraut und Kartoffelpüree ☺	Gemüseragout mit Erbsenpüree ☺	Klassischer Möhre Eintopf mit Geflügelkräuterbällchen ☺	"Bayern Mix" Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und Kasselertreife, dazu Sauerrahm-Dressing ☺	Eierpannkuchen mit Apfelkompott ☺	Feine Sütze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot ☺
Donnerstag 08.12.2022	Schweinebraten in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Petersilienkartoffeln ☺	Gedünstetes Fischfilet in Dillsauce mit Brokkoli dazu Kartoffeln ☺	Original Hähnchen-Döner-Teller mit Reis, Sauce und Krautsalat ☺	Sauerbratengulasch mit Kartoffeln und Rotkohl ☺	"Adas Polo" Reis-Linsenpfanne mit Rührei ☺	Kürbis - Hähncheneintopf mit Kartoffeln ☺	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust dazu Cocktaildressing ☺	Quarkstrudel mit Vanillesauce ☺	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat ☺
Freitag 09.12.2022	Westfälische Dicke Bohnen mit Kassel und Salzkartoffeln ☺	Pikantes Gulasch vom Schwein mit Kartoffeln ☺	Kartoffelröstis mit Karotten, Brokkoli, Mais und Champignons in Mascarpone sauce ☺	Gebackenes Seelachsfilet mit Kräutersauce und Dampfkartoffeln dazu Gurkensalat ☺	Makkaroni mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhrensalat ☺	Porree- Eintopf mit Hausmacher Metzgerfrikadelle ☺	Zwei Frikadellen mit Nudelsalat ☺	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott ☺	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur ☺
Samstag 10.12.2022	Geflügelfilets in pikanter Sauce mit zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln ☺	Herzhafter Wirsing-Kohl-Eintopf mit Kartoffelstücken und Rindfleisch ☺	Mais-Lauchtaler in Paprikagemüsesauce dazu Reis ☺	Schweinebraten mit Kümmelsauce mit Romanescogemüse und Klößen ☺				Eierpannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce ☺	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot ☺
Sonntag 11.12.2022	Buntes Hühnerfrikasse mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis ☺	Hackbraten in Sauce mit Butterbohnen und Salzkartoffeln ☺	Kichererbsencurry mit Kokosmilch und Bulgur ☺	Schweinefilet in Rahmsauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln ☺				Beerengrütze mit Vanillesauce ☺	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur ☺



☺
gut für Kindergarten und Schule geeignet

Speiseplan tag gleich Verzehrt, 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]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); [B]= Krebstiere / Krebstierzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milchzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Querslandnuss); [I]= Sellerie / Selleriezeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzeugnisse, R= Rind, S= Schwein, F= Fisch, G= Geflügel, V= Wild, V= Vegetarisch, L= Lamm, Alle Menüs sind mit [jodiertem] Satz 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.