




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

# SPEISEPLAN

**KW 50**  
12.12.22 bis 18.12.22



DIE FRISCHE KÜCHE

|   | M1<br>Gut bürgerlich   | M2<br>Leichte Küche  | M3<br>feine Küche  | M4<br>Spezial Gourmet   | M5<br>Vegetarisch   | M6<br>Eintopf & Pasta   | M7<br>Salat & kaltes  | M8<br>Süßspeise   | M9<br>Abendbrot  |
|---|--|--|--|---|---|---|---|---|--|
| <b>Montag</b><br>12.12.2022                                   | <b>Gebratener Leberkäse</b> mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ☺      | <b>Rinderbraten</b> in Bratenjus mit zartem Bohngemüse und Salzkartoffeln                          | <b>Hähnchenschnitzel</b> mit Paprikagemüse und Butterreis ☺                            | <b>Schweizer Sahnegeschnetzeltes</b> mit kleinen Möhren und Spätzle                           | <b>Spaghetti "Funghi"</b> Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl ☺              | <b>Möhrengemüse</b> Hausfrauenart mit Fleischer-Frikadelle ☺        | <b>Zartes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf ☺   | <b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen ☺  | <b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter   |
| <b>Blitzkühlenstrasse 152</b><br>45659 Recklinghausen         | S A1,G,2 49% 2,3g 1,8g 1,1g 3,8 BE<br>4,5g 6,4g 8,9g 12,6g           | R A1,M 34% 0,9g 1,1g 1,8g 3,8 BE<br>1,2g 2,5g 3,7g   | G A1,G,1 59% 0,9g 1,2g 1,3g 7,1 BE<br>3,0g 19,1g 4,9g                                  | S A1,C,G 39% 0,7g 2,2g 1,1g 5,0 BE<br>1,9g 2,0g 11,9g 4,1g                                    | V A1,G,1 41% 0,6g 3,9g 0,8g 5,7 BE<br>2,5g 15,5g 3,9g                                 | S A1,C 39% 1,2g 2,7g 1,8g 4,6 BE<br>3,0g 8,4g 4,3g                  | S A1,C,G 71% 4,2g 2,7g 2,8g 4,2 BE<br>10,0g 10,7g 6,5g  | V G,5,9 80% 0,6g 1,6g 0,1g 9,2 BE<br>1,8g 22,1g 2,5g                                  | R A1,3 83% 3,7g 2,6g 1,9g 3,8 BE<br>7,3g 12,3g 6,5g  |
| <b>Blitzkühlenstrasse 152</b><br>45659 Recklinghausen         |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>www.die-frische-kueche.de</b>                              |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>Dienstag</b><br>13.12.2022                                 | <b>Delikate Putenpfanne</b> mit Gemüse und Butterreis ☺              | <b>Große Bratwurst</b> in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln                                | <b>Schweinegulasch</b> in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis                | <b>Zartes Hähnchenbrustfilet</b> "Florentiner Art" auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln ☺ | <b>Mini-Frühlingsrollen</b> mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis ☺             | <b>Deftiger Grünkohleintopf</b> mit gewürfeltem Kasseler            | <b>Chefsalat</b> mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing  | <b>Germknödel</b> mit Vanillesauce ☺  | <b>Gyrobraten</b> mit Zaziki und Krautsalat  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax | G A1,F,G 11% 0,5g 1,6g 0,7g 5,9 BE<br>1,0g 1,2g 15,8g 9,0g           | S A1,1,3 34% 0,7g 2,2g 1,7g 4,2 BE<br>1,8g 9,0g 3,7g   | S A1,G,1 47% 0,3g 2,2g 1,9g 5,7 BE<br>5,9g 2,2g 15,1g 7,5g                             | G A1,C,G 42% 1,1g 1,2g 1,3g 5,2 BE<br>1,5g 2,0g 12,0g 7,9g                                    | V A1,C,F 48% 0,2g 3,9g 1,3g 8,4 BE<br>1,7g 22,2g 2,7g                                 | S A1,1,3 21% 0,4g 0,2g 0,8g 4,0 BE<br>1,0g 3,0g 8,8g 4,3g           | S C,G,3 38% 2,9g 2,9g 0,8g 1,0 BE<br>4,7g 4,9g 7,0g   | V A1,C,G 49% 1,3g 1,1g 0,4g 9,5 BE<br>1,0g 11,3g 4,0g                                 | S A1,C,G 79% 3,1g 3,2g 1,3g 1,0 BE<br>15,1g 13,3g 8,8g   |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>Mittwoch</b><br>14.12.2022                                 | <b>Currywurstpfanne</b> mit frischen Zwiebeln und Reis ☺             | <b>Geflügel-Hackbraten</b> in würziger Sauce mit Mischgemüse und Kartoffeln                        | <b>Vollkorn-Spaghetti "Tonno"</b> Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat ☺ | <b>Rindersauerbraten</b> in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel                  | <b>Rührei</b> mit Rahmspinat und Kartoffeln ☺   | <b>Chilli con Carne</b> mit roten Bohnen und körnigem Reis          | <b>Salatteller</b> mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing   | <b>Griesflammeri "Baden Baden"</b> mit Fruchtsoße ☺                                   | <b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot   |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax | S A1,1,3 82% 1,8g 3,2g 1,4g 6,6 BE<br>9g 4,4g 17,5g 3,6g             | G A1,1,3 31% 0,3g 1,2g 1,7g 3,9 BE<br>9,4g 2,0g 8,9g 4,3g  | F A1,D,1 42% 0,3g 3,2g 1,8g 7,4 BE<br>5,9g 1,8g 17,0g 3,9g                             | R A1,G,2 43% 0,2g 3,7g 1,8g 6,6 BE<br>4,9g 1,7g 12,8g 9,0g                                    | V A1,C,G 49% 2,9g 1,1g 1,9g 3,5 BE<br>1,9g 5,4g 8,3g 5,1g                             | R A1,1 49% 0,5g 1,6g 1,1g 6,4 BE<br>1,3g 17,0g 4,4g                 | V C,G,3 21% 1,3g 2,9g 0,2g 1,1 BE<br>2,3,4,5g 3,0g 3,9g 1,5g  | V A1,G,3 32% 1,1g 1,5g 0,1g 9,1 BE<br>2,3g 21,7g 2,8g                                 | V A1,C,G 75% 2,3g 2,4g 1,1g 2,2 BE<br>15,7g 7,8g 6,8g  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>Donnerstag</b><br>15.12.2022                               | <b>Fischfrikadelle</b> mit Ratatouille und Kartoffelpüree ☺          | <b>Belgischer Gemüseintopf</b> mit Geflügelbratwurst ☺   | <b>Chicken-Nuggets</b> mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat ☺                         | <b>Spießbraten</b> in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohngemüse und Salzkartoffeln                    | <b>Gedünstetes Gemüse</b> mit Sauce "Holländische Art" dazu Petersilienkartoffeln     | <b>Bulgurpfanne</b> mit Hirtenkäsewürfeln und mediterranem Gemüse   | <b>Hirten-Käse</b> mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing               | <b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten ☺  | <b>Sandwichteller</b> -leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax | F A1,D,G 39% 0,8g 3,2g 0,9g 4,4 BE<br>1,3,5,9g 2,1g 12,1g 5,3g       | G A1,1,3 41% 2,0g 1,9g 1,7g 3,9 BE<br>1,6g 9,0g 2,8g   | G A1,G,1 50% 1,6g 2,1g 1,3g 7,0 BE<br>2,3,5,9g 4,6g 16,2g 3,4g                         | S A1,G,1 34% 1,9g 2,1g 1,7g 3,9 BE<br>5,9g 3,4g 8,9g 4,4g                                     | V A1,G,1 34% 1,4g 1,9g 2,4g 4,5 BE<br>2,4g 12,2g 2,3g                                 | V A1,1,3 21% 1,2g 2,4g 0,8g 2,0 BE<br>1,9g 4,7g 2,8g                | V C,G,3 49% 4,2g 2,9g 1,0g 1,0 BE<br>9,4g 3,9g 4,1g   | V A1,G,3 32% 1,1g 1,6g 0,1g 10,4 BE<br>2,3g 24,7g 2,8g                                | S A1,C,G 1,13% 7,7g 1,0g 1,2g 5,1 BE<br>16,8g 20,9g 9,0g   |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>Freitag</b><br>16.12.2022                                  | <b>Reibekuchen</b> mit leckerem Apfelmus ☺                           | <b>Feine Rinderfrikadelle</b> in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Püree ☺ | <b>Kohlroulade</b> in deftigem Zwiebel-Speck-Sauce mit Kartoffeln                      | <b>Matjesfilet</b> in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Butterkartoffeln                | <b>Vegetarische Tortellini</b> mit fruchtiger Tomatensauce ☺                          | <b>Eintopf von frischem Kohlrabi</b> mit gebratenen Fleischklößchen | <b>Salatteller "Rustica"</b> mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhren und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm-Dressing | <b>Eierpfannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺                   | <b>Fischplatte</b> nach Angebot mit Brot und Butter  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax | V A1,C 80% 0,8g 4,2g 0,8g 6,2 BE<br>6,8g 16,4g 1,7g                  | R A1,C,G 41% 1,2g 2,2g 0,9g 4,9 BE<br>1,5g 2,9g 10,8g 5,1g   | S A1,1,4 41% 1,6g 1,8g 1,8g 4,8 BE<br>1,1g 1,8g 3,5g                                   | S A1,D,G 38% 1,1g 2,3g 2,2g 4,8 BE<br>1,2,4,9g 3,8g 9,9g 4,2g                                 | V A1,C,G 33% 0,2g 2,9g 1,2g 5,0 BE<br>0,8g 12,4g 2,1g                                 | S A1,C,G 36% 1,2g 1,1g 1,8g 4,9 BE<br>1,3,5,9g 3,0g 10,2g 4,7g      | S A1,C,3 34% 1,6g 2,7g 0,8g 1,7 BE<br>1,2g 3,2g 6,5g  | V A1,C,G 48% 1,1g 1,8g 0,2g 5,1 BE<br>5,9g 18,3g 2,9g                                 | F A1,AZ 97% 8,2g 3,2g 2,2g 3,5 BE<br>15,1g 14,9g 9,9g  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>Samstag</b><br>17.12.2022                                  | <b>Herzhaftes Saftgulasch</b> vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat  | <b>Holsteiner Kartoffelsuppe</b> mit Wursteinlage  | <b>Curry-Spinat-Pfanne</b> mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln                            | <b>Gedünstetes Fischfilet</b> auf Blattspinat mit Kräutersenf und Kartoffeln                  |  |   | <b>Milchreis</b> mit roter Grütze   | <b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur         |  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax | S A1,C,G 49% 0,8g 1,1g 1,1g 6,5 BE<br>5,9g 3,2g 14,9g 6,7g           | S A1,G,1 33% 1,1g 1,9g 1,9g 5,0 BE<br>2,0g 10,9g 2,7g  | V A1,K 46% 0,3g 3,9g 0,8g 6,1 BE<br>3,2g 14,5g 4,7g                                    | F A1,D,G 28% 0,9g 1,0g 1,6g 4,0 BE<br>1,7g 8,8g 4,4g  |   |   | V G,5,9 81% 0,7g 1,6g 0,1g 10,2 BE<br>1,8g 24,4g 2,5g   | S A1,C,G 91% 8,4g 1,7g 1,2g 5,0 BE<br>5,9g 14,7g 13,8g 8,3g                           |  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax |  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| <b>Sonntag</b><br>18.12.2022                                  | <b>Thüringer Bratwurst</b> in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln | <b>Zarte Hähnchenbrust</b> in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln                    | <b>Bandnudeln</b> in leckerer Spinat-Käse-Sauce  | <b>Schweinsteak</b> mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln                                    |   |   | <b>Heißer Apfelstrudel</b> mit Vanillesauce   | <b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot |  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax | S A1,G,1 37% 1,9g 1,9g 1,8g 3,7 BE<br>5,9g 4,3g 8,0g 3,0g            | G A1,C,G 39% 0,2g 1,9g 1,9g 4,4 BE<br>1,9g 3,5g 9,9g 5,4g  | V A1,G,1 49% 1,3g 3,9g 1,4g 7,4 BE<br>5,9g 2,6g 16,4g 4,4g                             | S A1,1,5 38% 0,1g 3,1g 0,3g 5,8 BE<br>1,4g 13,0g 3,7g   |   |   | V A1,G,2 80% 0,7g 1,0g 0,4g 7,8 BE<br>4,5g 2,7g 23,0g 2,9g  | V A1,AZ 98% 3,9g 2,1g 1,6g 6,0 BE<br>6,2g 15,9g 10,9g                                 |  |
| <b>02361 / 96054-0</b> Telefon<br><b>02361 / 96054-20</b> Fax |  |  |  |   |   |   |   |   |  |

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkühlenstrasse 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

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 / Krebstiererzeugnisse; [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= Pecanuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinererzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; 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.