



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

# SPEISEPLAN

**KW 50**  
11.12.23 bis 17.12.23

**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
--	----------------------	---------------------	-------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------	----------------------	-----------------	-----------------

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152  
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

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

Montag 11.12.2023	<b>Spaghetti "Bolognese"</b> dazu Krautsalat ☺	<b>Truthahngulasch</b> mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln ☺	<b>Schweinebraten</b> in brauner Sauce mit buntem Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺	<b>Seelachsfilet</b> mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis ☺	<b>Grilltomate mit Gemüse</b> und Bulgur ☺	<b>Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf</b> mit zartem Rindfleisch ☺	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf ☺	<b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen ☺	<b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter ☺	
Dienstag 12.12.2023	<b>Königsberger Klops</b> in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat ☺	<b>Feiner Milchreis</b> mit feinen Früchten und Zimt ☺	<b>Geflügel- Schaschlikpfanne</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis ☺	<b>"Cordon Bleu"</b> vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln ☺	<b>Rührei</b> mit Rahmspinat und Püree ☺	<b>Deftiger Erbsensuppe</b> mit Wursteinlage ☺	<b>Chefsalat</b> mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing ☺	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce ☺	<b>Gyrosbraten</b> mit Zaziki und Krautsalat ☺	
Mittwoch 13.12.2023	<b>Gebackener Leberkäse</b> auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree ☺	<b>Gedünstetes Pangasiusfilet</b> Julienngemüsesauce und Salzkartoffeln ☺	<b>"Bifteki" Griechischer Hackbraten</b> mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat ☺	<b>Geflügelfilets</b> in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und feinem Butterreis ☺	<b>Kürbiscurry</b> mit Reis ☺	<b>Spaghetti "Carbonara"</b> Schinkenspeck in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Karotten-Salat ☺	<b>Salatteller</b> mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing ☺	<b>Sahnegrießbrei</b> mit Himbeeren ☺	<b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weibstbrot ☺	
Donnerstag 14.12.2023	<b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Spiralnudeln dazu Rohkostsalat ☺	<b>Rinderfrikadelle</b> in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree ☺	<b>Gegrillte Hähnchenkeule</b> auf Paprikagemüse dazu Kartoffeln ☺	<b>Schweinerückenbraten</b> in Sauce mit Bayrischkraut und Salzkartoffeln ☺	<b>Gemüsefrikadelle</b> in Tomatensauce und Vollkornnudeln ☺	<b>Rheinischer Kartoffeleintopf</b> mit Kasseler und frischem Porree ☺	<b>Hirten-Käse</b> mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing ☺	<b>Eierpannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺	<b>Sandwichteller</b> - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur ☺	
Freitag 15.12.2023	<b>Bratwurst</b> in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln ☺	<b>Putenbraten</b> in Bratensauce mit feinem Rübengemüse und Kartoffeln ☺	<b>Geflügelbällchen</b> in brauner Sauce dazu Gemüseris ☺	<b>Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art"</b> mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat ☺	<b>Gemüse-Kartoffel-Auflauf</b> mit herzhaftem Käse überbacken ☺	<b>Geflügelhackfleisch-Pfanne</b> mit mediterranem Gemüse und Bulgur ☺	<b>Salatteller "Rustica"</b> mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhren und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm-Dressing ☺	<b>Beeregrütze</b> mit Vanillesauce ☺	<b>Fischplatte</b> nach Angebot mit Brot und Butter ☺	
Samstag 16.12.2023	<b>Spießbraten</b> in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln ☺	<b>"Trentiner Marktopf"</b> Italienischer Gemüseeintopf mit zartem Schweinefleisch ☺	<b>Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art"</b> mit Zucchini-Möhren-Salat ☺	<b>Saftiger Rinderbraten</b> in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln ☺					<b>Milchreis</b> mit roter Grütze ☺	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur ☺
Sonntag 17.12.2023	<b>Hähnchenragout</b> mit Champignons, Spargel dazu Gemüseris ☺	<b>Schweinerückensteak</b> in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln ☺	<b>"Ratatouille" Geschmortes Gemüse</b> mit Langkorreis ☺	<b>Seehecht</b> auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln ☺					<b>Heißer Apfelstrudel</b> mit Vanillesauce ☺	<b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot ☺



gut für  
Kindergarten  
und Schule  
geeignet

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

enthalt: 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 / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [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= Querslandnuss); [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.

