



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

SPEISEPLAN

KW 51
19.12.22 bis 25.12.22

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

	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 19.12.2022	Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade mit glierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	Magerer Schweinebraten mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln 😊	Asiatisches Wokgemüse mit feinem Basmatireis 😊	Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis				Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott 😊	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
	G F,G,2 45% 0,4 gF 3,4 ZU 3,1 SA 4,5 BE 5,9 2,3 F 13,5 KH 7,7 EW	S A1,G,1 30% 0,2 gF 1,2 ZU 1,6 SA 3,8 BE 5,9 1,3 F 8,6 KH 6,0 EW	V A1,F,1 45% 0,1 gF 4,8 ZU 1,1 SA 8,4 BE 3 0,4 F 21,9 KH 2,6 EW	F A1,D,G 37% 1,3 gF 1,6 ZU 1,1 SA 6,0 BE 2,5 F 11,9 KH 3,6 EW				V G,5,9 45% 0,7 gF 13,2 ZU 0,1 SA 9,8 BE 1,5 F 20,9 KH 2,5 EW	S C,G,2 61% 3,5 gF 2,5 ZU 2,6 SA 3,7 BE 2,3,5,9 8,1 F 12,3 KH 6,0 EW
Dienstag 20.12.2022	Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln 😊	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat 😊	Eieromelette mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree 😊	Schweinerückensteakin Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln				Eierpfannkuchen mit Apfelpompott 😊	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse dazu Garnitur
	G A1,G,1 34% 0,5 gF 1,0 ZU 1,6 SA 4,2 BE 9 1,8 F 9,2 KH 7,8 EW	S A1,C,G 46% 1,1 gF 2,2 ZU 1,3 SA 6,0 BE 1,3,5,9 2,8 F 10,6 KH 5,6 EW	V A1,C,6 35% 0,7 gF 1,2 ZU 0,7 SA 3,2 BE 3,8 F 7,9 KH 4,5 EW	S A1,G,1 26% 0,2 gF 1,4 ZU 1,7 SA 3,3 BE 9 0,3 F 7,4 KH 3,4 EW				V A1,C,G 34% 0,7 gF 10,4 ZU 0,3 SA 9,4 BE 9 2,6 F 22,1 KH 3,7 EW	S A1,F,2 44% 0,0 gF 1,5 ZU 1,4 SA 5,9 BE 5,9 10,8 F 27,1 KH 8,7 EW
Mittwoch 21.12.2022	Gebratene Schweineleber in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 😊	Klassischer Makkaroniaufauf in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken 😊	Gedünsteter Fisch auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat				Feiner Grießbrei mit roter Grütze 😊	Feine Sülze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	S A1,G,1 26% 0,6 gF 1,5 ZU 0,8 SA 3,8 BE 5,9 2,0 F 8,2 KH 4,4 EW	G A1,G,1 34% 0,6 gF 0,5 ZU 0,7 SA 7,2 BE 9 3,2 F 18,3 KH 4,8 EW	V A1,G,1 34% 1,6 gF 2,6 ZU 0,6 SA 13,8 BE 5,9 2,7 F 20,6 KH 8,8 EW	F A1,D,G 38% 1,4 gF 2,4 ZU 1,7 SA 4,5 BE 1,9 3,2 F 9,9 KH 3,2 EW				V A1,G,6 36% 1,1 gF 18,8 ZU 0,1 SA 10,4 BE 9 2,3 F 24,7 KH 2,8 EW	S A1,F,2 44% 0,0 gF 1,5 ZU 1,4 SA 2,6 BE 2,3,5,9 15,9 F 14,6 KH 7,9 EW
Donnerstag 22.12.2022	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln	Seelachsfilet "Naturell" mit Kräutersauce und Petersilienkartoffeln 😊	Farfalle in leckerer Käse-Spinat-Sauce 😊	Zartes gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln				Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker 😊	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
	S A1,G,1 26% 0,1 gF 1,3 ZU 1,9 SA 3,9 BE 9,9 1,2 F 8,8 KH 6,9 EW	G A1,C,G 28% 0,9 gF 1,9 ZU 1,6 SA 3,7 BE 1,3,5,9 1,3 F 8,4 KH 5,2 EW	V A1,G,1 49% 1,3 gF 1,5 ZU 1,6 SA 7,3 BE 5,9 2,7 F 10,0 KH 4,5 EW	R A1,G,1 47% 0,5 gF 1,1 ZU 1,7 SA 5,0 BE 5,9 2,4 F 11,4 KH 6,7 EW				V A1,C,G 22% 1,0 gF 13,7 ZU 0,4 SA 9,9 BE 9 4,7 F 20,9 KH 6,6 EW	G A1,C,G 44% 2,1 gF 2,8 ZU 0,8 SA 4,7 BE 5,9 16,4 F 17,3 KH 8,4 EW
Freitag 23.12.2022	Szegediner Gulasch mit Schwenkartoffeln	Leberknödel in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffeln	Kartoffelstangengefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-ZucchiniGemüse und Püree	Backfischfilet auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat 😊				Mandarinmilchreis 😊	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	S A1,1 33% 0,6 gF 1,1 ZU 1,9 SA 3,9 BE 1,4 F 9,9 KH 6,2 EW	S A1,C,1 28% 0,6 gF 1,3 ZU 1,7 SA 4,3 BE 1,5 1,6 F 8,2 KH 3,8 EW	V A1,G,1 44% 0,6 gF 2,6 ZU 0,9 SA 6,0 BE 4,5,9 2,7 F 14,1 KH 2,3 EW	F A1,C,D 41% 1,3 gF 2,0 ZU 1,7 SA 5,2 BE 0,1,1,2 3,5,9 3,2 F 12,4 KH 4,9 EW				V G,9 42% 1,0 gF 12,2 ZU 0,1 SA 8,8 BE 9 3,1 F 21,6 KH 3,0 EW	S A1,D,2 66% 2,1 gF 2,2 ZU 2,3 SA 4,0 BE 3,4 8,7 F 15,9 KH 6,2 EW
Samstag 24.12.2022	Lachssteak mit Hollandaise, dazu Blattspinat und Butterreis	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	Bio Tortellini mit Champignons in heller Sauce	Hirschragout mit Preiselbeerjus, dazu Rotkohl und Klöße				Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
Heilig Abend	F A1,D,G 37% 1,4 gF 0,5 ZU 0,1 SA 5,9 BE 15,9 2,0 F 12,1 KH 4,8 EW	G A1,F,G 27% 0,2 gF 0,9 ZU 1,5 SA 3,9 BE 0,6 F 8,7 KH 5,1 EW	V A1,G,1 36% 0,6 gF 0,9 ZU 0,7 SA 5,4 BE 9 2,7 F 12,8 KH 3,1 EW	W A1,G,2 41% 1,6 gF 1,6 gF 3,5 ZU 1,4 SA 4,8 BE 5,9 3,3 F 11,4 KH 6,4 EW				V A1,G,6 34% 1,2 gF 17,0 ZU 0,3 SA 8,8 BE 9 3,5 F 20,9 KH 4,0 EW	S A1,F,2 44% 0,0 gF 0,9 ZU 1,2 SA 2,8 BE 3,4,5 20,5 F 8,1 KH 5,7 EW
Sonntag 25.12.2022	Zarte Hähnchenbrust in fruchtiger Currysauce, dazu Butterreis und feines Weizenbrot	Rinderroulade mit Rotkohlgemüse und Kartoffeln	Linzen-Bolognese mit Nudeln	Zartes Kalbsfilet mit Pfifferlingen, dazu Prinzessbohnen und Butterspätzle				Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelpompott	Kassejer Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
1. Weihnachtstag 9	G A1,G,1 41% 0,7 gF 1,5 ZU 1,4 SA 5,3 BE 1,2,9 3,9 F 14,1 KH 6,4 EW	S A1,J,3 28% 0,3 gF 1,2 ZU 1,9 SA 3,8 BE 1,3 1,3 F 8,2 KH 5,9 EW	V A1,1 36% 0,1 gF 1,5 ZU 1,1 SA 7,3 BE 0,4 F 15,1 KH 3,8 EW	R A1,C,G 43% 0,5 gF 2,2 ZU 1,5 SA 5,8 BE 1,3 1,3 F 13,1 KH 9,3 EW				V G,9 44% 0,7 gF 13,4 ZU 0,1 SA 8,8 BE 1,6 F 20,9 KH 2,4 EW	S A1,C,G 44% 2,7 gF 0,6 ZU 1,7 SA 4,2 BE 5,9 17,4 F 10,9 KH 5,9 EW



enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= geschwärzt; 7= Alkohol; 8= Formfleisch; 9= mit Milchprodukt zubereitet; (A)= Getreidehaltiges 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 einschl. 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 / Lupinenerzeugnisse; (N)= Weichtiere / Weichtiererezeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G= Getreide W= Weizen V= Vegetarisch L= Lein, Alle Menüs sind mit iodiertem 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.

www.die-frische-kueche.de

