



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

SPEISEPLAN

KW 51

18.12.23 bis 24.12.23



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

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

	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 18.12.2023	"Makkaroni al Formo" Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni ☺	Geflügelsteaks in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree ☺	Wirsingroulade "Hausmacher Art" in Specksauce dazu Kartoffeln	Fleischpfanne "Hubertus" mit Rotkohl und Kartoffelklöße	Klassisches Eieromelette mit feinem Rahmspinat und Salzkartoffeln ☺	Krätiger Rindfleischsuppentopf mit reichlich frischem Gemüse	Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	Milchreis mit Erdbeer- Rhabarberkompott ☺	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
	R A1,F,G 38% 2,2 gF 1,2 gZ 0,8 SA 7,0 BE 15,9 4,3 F 16,7 KH 5,5 EW	G A1,F,G 43% 0,8 gF 1,2 gZ 0,8 SA 4,5 BE 15,9 4,3 F 16,7 KH 5,5 EW	S A1,I 44% 2,2 gF 1,2 gZ 1,4 SA 4,8 BE 5,4 F 16,3 KH 3,5 EW	S A1,G,I 34% 0,2 gF 1,4 gZ 1,6 SA 4,2 BE 2,5 F 9,8 KH 3,9 EW	V A1,C,G 39% 0,8 gF 1,2 gZ 1,9 SA 4,0 BE 15,9 3,3 F 16,3 KH 4,1 EW	R A1,I 37% 0,5 gF 1,6 gZ 2,1 SA 4,1 BE 1,5 F 9,1 KH 3,8 EW	G A1,C,F 86% 3,4 gF 0,8 gZ 1,0 SA 4,2 BE 3,5 F 12,8 KH 5,7 EW	V G,5,9 43% 0,7 gF 1,2 gZ 0,1 SA 8,8 BE 1,5 F 20,9 KH 2,8 EW	S C,G,I 61% 3,5 gF 0,8 gZ 0,5 SA 3,7 BE 2,3 F 9,1 KH 6,9 EW
Dienstag 19.12.2023	Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Champignons, Spargel und Champignons dazu Reis ☺	Frischer Markteintopf mit Möhren, Kartoffeln und feiner Geflügel-Bockwurst ☺	Schweinebraten in deftiger Sauce mit feinem Bohnenmischgemüse dazu Salzkartoffeln	Schweineschnitzel in Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	Vegetarische Currywurst mit Reis und Zucchinisalat ☺	Rigatoni "al Arrabiata" mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen dazu Senf- Dill- Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott ☺	Schnittchenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	G A1,D,I 40% 0,3 gF 1,1 gZ 1,3 SA 5,9 BE 2,0 F 10,7 KH 5,5 EW	G A1,I,2 41% 0,2 gF 1,2 gZ 0,9 SA 4,0 BE 4 F 8,7 F 9,3 KH 2,8 EW	S A1,I 27% 0,1 gF 1,1 gZ 1,8 SA 3,5 BE 1,6 F 7,9 KH 3,8 EW	S A1,G 31% 0,2 gF 1,4 gZ 1,4 SA 5,2 BE 1,2 F 9,8 KH 3,5 EW	V A1,C,F 40% 0,4 gF 1,3 gZ 1,2 SA 7,1 BE 1,1 F 10,3 KH 4,1 EW	V A1,I 40% 0,3 gF 1,6 gZ 1,4 SA 7,7 BE 1,1 F 10,4 KH 3,8 EW	S C,G,I 30% 1,2 gF 2,2 gZ 0,5 SA 6,9 BE 3,7 F 13,9 KH 5,7 EW	V A1,C,8 34% 0,7 gF 1,0 gZ 0,3 SA 9,4 BE 9 F 2,3 F 21,1 KH 3,7 EW	S A1,A2 88% 4,1 gF 1,5 gZ 1,4 SA 5,9 BE 1,1 F 11,3 F 11,3 KH 6,9 EW
Mittwoch 20.12.2023	Westfälische Dicke Bohnen mit Mettwurst und Salzkartoffeln	Hähnchenfrikadelle in Sauce mit zartem Kohlrabi und Salzkartoffeln ☺	Fischfilet "Napoli" in fruchtiger Tomatensauce dazu Gemüseeris ☺	Rinderzwiebelbraten in Sauce mit Rotkohl und Petersilienkartoffeln	Gemüse-Köttbullar mit Käselauchsauce und Bulgur	Leckerer Möhreeneintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen ☺	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze ☺	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	S A1,F,G 40% 0,3 gF 1,4 gZ 1,9 SA 3,7 BE 1,2 F 9,1 KH 5,0 EW	G A1,C,F 37% 0,4 gF 1,2 gZ 1,5 SA 5,2 BE 1,2 F 11,8 KH 4,0 EW	F A1,I 33% 0,1 gF 1,2 gZ 1,1 SA 5,0 BE 0,7 F 12,7 KH 2,2 EW	R A1,5 37% 0,2 gF 1,2 gZ 1,6 SA 4,4 BE 1,7 F 9,3 KH 3,4 EW	V A1,C,G 46% 1,0 gF 1,9 gZ 0,8 SA 7,3 BE 1,5 F 11,4 KH 3,9 EW	G A1,C,F 37% 0,5 gF 1,0 gZ 1,2 SA 4,3 BE 1,1 F 9,8 KH 3,8 EW	G A1,F,G 47% 0,5 gF 1,2 gZ 0,9 SA 2,9 BE 2,0 F 10,7 KH 5,7 EW	V A1,G,8 39% 1,1 gF 1,6 gZ 0,1 SA 10,4 BE 9 F 2,3 F 21,1 KH 3,7 EW	S A1,A2 88% 4,1 gF 1,5 gZ 1,4 SA 2,6 BE 1,1 F 11,3 F 11,3 KH 6,9 EW
Donnerstag 21.12.2023	Hähnchen Hackbraten in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	Räuberfleisch vom Schwein mit pikanter Balkangemüse und Kartoffeln ☺	Herzhafte Leberknödellauf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	Hähnchenfiletstreifen in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis	Bunte Nudeln mit Brokkoli - Gemüsesauce ☺	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikantes Haus-Dressing	Quarkkekchen mit Vanillesauce ☺	Gebatene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
	G A1,C,F 40% 0,3 gF 1,0 gZ 1,2 SA 6,1 BE 1,2 F 9,1 KH 4,9 EW	S A1,I 31% 0,2 gF 1,1 gZ 1,4 SA 3,9 BE 1,7 F 8,6 KH 3,0 EW	S A1,C,G 39% 1,3 gF 1,9 gZ 1,2 SA 4,9 BE 1,5 F 10,3 KH 4,9 EW	G A1,C,G 40% 0,4 gF 1,2 gZ 0,8 SA 5,2 BE 1,5 F 12,4 KH 3,9 EW	V A1,I 40% 0,1 gF 1,2 gZ 1,2 SA 7,0 BE 0,4 F 11,4 KH 2,2 EW	V A1,G 39% 0,7 gF 1,5 gZ 1,1 SA 6,3 BE 1,1 F 10,4 KH 3,4 EW	C,D,G 33% 1,5 gF 1,2 gZ 0,4 SA 6,9 BE 1,2 F 10,7 KH 5,7 EW	V A1,G,8 39% 1,1 gF 1,6 gZ 0,1 SA 8,8 BE 9 F 2,3 F 21,1 KH 3,7 EW	G A1,C,G 40% 0,3 gF 2,0 gZ 0,8 SA 4,7 BE 1,1 F 11,3 F 11,3 KH 6,9 EW
Freitag 22.12.2023	Frische Reibekuchen mit leckerm Apfelmus ☺	Gebackener Fleischkäse auf Spinat und Kartoffelpüree	Saftiges Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	Gedünstetes Rotbarschfilet "Natur" in milder Sensauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln ☺	Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln	Altdeutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfel	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott ☺	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	V A1,C 37% 0,5 gF 1,2 gZ 0,7 SA 6,9 BE 1,1 F 10,1 KH 1,9 EW	S A1,G,I 32% 2,9 gF 1,3 gZ 0,9 SA 3,8 BE 2,4 F 7,8 F 9,3 KH 4,1 EW	S A1,I 31% 0,3 gF 0,7 gZ 1,3 SA 5,8 BE 2,1 F 12,4 KH 3,9 EW	F A1,D,G 40% 0,8 gF 2,3 gZ 1,3 SA 4,1 BE 1,5 F 10,7 KH 3,4 EW	V A1,G 39% 1,1 gF 1,9 gZ 1,4 SA 6,9 BE 1,1 F 10,4 KH 2,2 EW	S A1,5 39% 0,5 gF 0,1 gZ 0,8 SA 3,8 BE 1,1 F 8,4 KH 3,9 EW	S A1,A2 88% 4,1 gF 1,5 gZ 1,4 SA 2,9 BE 1,1 F 10,7 KH 5,7 EW	V G,9 43% 0,7 gF 1,3 gZ 0,1 SA 8,8 BE 1,5 F 20,9 KH 2,8 EW	S F A1,D,2 88% 2,1 gF 0,8 gZ 0,8 SA 4,0 BE 3,4 F 8,7 F 11,3 KH 6,9 EW
Samstag 23.12.2023	Reispfanne "Malube" mit Blumenkohl und Hähnchen	Pikanter Linseneintopf mit Wiener Würstchen	Vegetarische Pastinakentaler auf Karottensauce mit Erbsenpüree	Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art" in Sauce mit Fingermöhren dazu Salzkartoffeln				Bergische Waffel mit heißen Kirschen	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	G I 40% 0,2 gF 2,4 gZ 1,7 SA 7,1 BE 1,0 F 10,9 KH 8,1 EW	S G,I,2 39% 1,8 gF 0,7 gZ 0,8 SA 4,2 BE 5,9 F 8,7 KH 4,1 EW	V A1,I,2 40% 1,1 gF 2,7 gZ 0,7 SA 4,3 BE 1,1 F 12,9 KH 2,8 EW	S R A1,I,3 87% 0,5 gF 2,3 gZ 1,6 SA 4,2 BE 1,4 F 10,3 KH 3,1 EW				V A1,C,F 1,2 gF 1,0 gF 1,6 gZ 0,0 SA 6,4 BE 1,5 F 20,9 KH 2,8 EW	S A1,A2 88% 4,1 gF 1,5 gZ 1,4 SA 2,9 BE 3,4 F 8,7 F 11,3 KH 6,9 EW
Sonntag 24.12.2023	Zartes Kalbgeschnetzeltes in Pfefferrahmsauce mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln	Lachssteak überbacken mit Blattspinat, dazu Kräuterbutter und Butterreis	Asiatisches Wokgemüse mit feinem Basmatireis, dazu Walnussauce	Gänsebraten in feiner Bratenauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße				Heidelbeerpfannkuchen mit Schokosauce	Rustikale "Wurstplatte" mit Gewürzkräutern dazu Vollkornbrot und Butter
	R A1,I,G 37% 0,3 gF 1,2 gZ 1,7 SA 3,3 BE 9 F 3,0 F 10,9 KH 5,7 EW	F A1,D,G 40% 0,4 gF 0,7 gZ 0,8 SA 5,4 BE 1,5 F 11,3 F 11,3 KH 6,9 EW	V A1,F,G 40% 0,5 gF 0,7 gZ 1,4 SA 9,4 BE 10,3 F 10,3 KH 2,8 EW	G A1,G,I 39% 0,3 gF 1,3 gZ 1,4 SA 4,1 BE 2,5 F 9,1 KH 3,9 EW				V A1,C,G 40% 1,4 gF 1,0 gZ 0,2 SA 6,8 BE 9 F 3,0 F 10,9 KH 5,7 EW	S A1,A2 88% 4,1 gF 1,5 gZ 1,4 SA 2,8 BE 1,1 F 11,3 F 11,3 KH 6,9 EW



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= Hybriddarben davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischeerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnüsseerzeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose; [H]= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnuss, H3= Walnuss, H4= Cashew, H5= Pecannuss, H6= Paranuss, H7= Pistazie, H8= Macadamianuss und H9= Queenslandnuss); [I]= Sellerie / Sellerieerzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse; R=Rind, S=Schwein, F=Fisch, G=Geflügel, 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.

www.die-frische-kueche.de

