



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 51

16.12.24 bis 22.12.24



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

	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 16.12.2024	Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	Magerer Schweinebraten mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	Vollkorn-Spaghetti "Carbonara" Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zuchinisalat	Paniertes Seelachsfilet mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis	Asiatisches Wokgemüse mit feinem Basmatireis	Pichelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat	
	A1,F,G,J,L,1,3	A1,G,1	A1,G,1,2,3	A1,D,G,1	A1,F,1	A1,L,1	A1,C,F,G,J,1,3	G,1	C,G,J,1,3	
Dienstag 17.12.2024	Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat	Nudelaufauf mit Brokkoli und Hackfleisch	Schweinerückensteakin Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	Eieromelette mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree	Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen dazu Senf- Dill-Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur	
	A1,G,1	A1,C,G,J,1	A1,G,1	A1,G,1	A1,C,G,1	A1,G,1	C,G,J,1,3	A1,C,G	A1,A2,G,1,2,3	
Mittwoch 18.12.2024	Gebratene Schweineleber in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln	Cevapcici vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat	Gedünsteter Fisch auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat	Klassischer Makaroniaufauf in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	Deftiger Erbseneintopf mit Wurstwürfel	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	Feine Sülze mit Remouladensauce, Garnitur und Brot	
	A1,G,1	A1,G,1	A1,C,L,J,1,3	A1,D,G,1	A1,G,1	I,1,2,3	A1,C,F,G,J,1,3	A1,G,1	A1,A2,C,G,J,3	
Donnerstag 19.12.2024	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Salzkartoffeln	Seelachsfilet "Naturell" mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Petersilienkartoffeln	Berliner Currywurst mit Reis und Gurkensalat	Zartes gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln	Farfalle in leckerer Käse-Spinat-Sauce	Perlgraueneintopf mit gewürfeltem Kasseler	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikantes Haus-Dressing	Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat	
	A1,G,1,J	A1,D,G,1	A1,C,L,J,1,2,3	A1,G,1	A1,G,1	A1,I,1,3	C,D,G,J,1,3	A1,C,G	A1,C,G,J,1,3	
Freitag 20.12.2024	Szegediner Gulasch mit Schwenkartoffeln	Leberknödel in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffeln	Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	Backfischfilet auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat	Kartoffelkassenggefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-ZucchiniGemüse und Püree	Italienischer Gemüseeintopf	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Mandarinmilchreis	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur	
	A1,I	A1,C,L,J,1	A1,C,G,J,1,3	A1,C,D,G,J,1,3	A1,G,1,2	A1,L,1	A1,A2,G,1,2,3	G	A1,D,2,3	
Samstag 21.12.2024	Eintopf mit grünen Bohnen mit zartem Schweinefleisch	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	Knödel "Dreierlei" dazu Champignonrahmsauce mit frischen Kräutern	Rindergeschnetzeltes "Jäger Art" mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln					Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	A1,I	A1,F,G,1	A1,C,G,1,3	A1,L,1					A1,G,1	A1,G,1
Sonntag 22.12.2024	Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüserais	Lummerbraten in Rahmsauce mit Möhrengemüse und Kartoffeln	Linsen-Bolognese mit Nudeln	Geflügelroulade in feiner Sauce mit Rotkohl und Spätzle					Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,F,G,L,3	A1,L,1	A1,I	A1,C,F,G,J,1					A1,G,1	A1,G,1

Speiseplan tag gleich Verzehrt, Die Kennzeichnung der Speisen erfolgt über die Menübezeichnung

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewachst; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam-Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chminhaltig; [A]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstämme davon); [B]= Krebstiere / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [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 / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

