



DIE FRISCHE KÜCHE

Bestelltelefon 02361 9605414 Frau Büttner - Frau Wegener

SPEISEPLAN

KW 11

11.03.19 bis 17.03.19

	M1 Gut bürgerlich	M2 Diät - Menü	M3 feine Küche	M4 Spezial Gourmet	M5 Vegetarisch	M6 Eintopf & Pasta	M7 Salat & kaltes	M8 Süßspeise	M9 Abendbrot
Montag 11.03.2019	Spaghetti "Bolognese" dazu Krautsalat ☺	Truthahngulasch mit Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln ☺	Schweinebraten in brauner Sauce mit buntem Mischgemüse und Kartoffeln ☺	Geschmortes Lammgulasch mit zarten Pinzessböhnchen und Salzkartoffeln	Grilltomate mit Gemüse und Bulgur	Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf mit zartem Rindfleisch	Zartes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter
Diens 12.03.2019	Königsberger Klöße in Kapernsauce dazu Butterkartoffeln und Rote Beete-Salat	Feiner Milchreis mit feinen Früchten und Zimt ☺	Geflügel-Schschilppfanne mit Zwiebeln und Paprika dazu Reis ☺	"Cordon Bleu" vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Kartoffeln	Rührei mit Rahmspinat und Püree ☺	Deftiger Erbsensuppe mit Würstchenlage ☺	Chefsalat mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing	Gemüsknölle mit Vanillesauce ☺	Gyrosbraten mit Zaiki und Krautsalat
Mittwoch 13.03.2019	Gebäckter Leberkäse auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree ☺	Gedünstetes Pangasiusfilet Juliangemüsesauce und Salzkartoffeln	"Bifteki" Griechischer Hackbraten mit Hirse-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat ☺	Geflügelfilets in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und feinem Butterreis ☺	Kürbiscurry mit Reis	Spaghetti "Carbonara" Schinkenspeck in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Karotten-Salat ☺	Salatteller mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing	Sahnegrießbrei mit Himbeeren ☺	Eiersalat mit Obstgarnitur und Weißbrot
Donnerstag 14.03.2019	Schweinerahmgulasch mit Champignons und Spirarudeln dazu Rohkostsalat	Rinderfrikadelle in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree ☺	Gegrillte Hähnchenkeule auf Paprikagemüse dazu Kartoffeln ☺	Schweinerückenbraten in Sauce mit Bayrischkraut und Salzkartoffeln	Gemüsefrikadelle in Tomatensauce und Spirarudeln	Rheinischer Kartoffeleintopf mit Kasserolenwürfel und frischem Poree	Hirsen-Käse mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing	Eierpannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺	Sandwichteller - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
Freitag 15.03.2019	Bratwurst in Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln ☺	Putenbraten in Bratensauce mit feinem Rübengemüse und Kartoffeln	Geflügelbällchen in brauner Sauce dazu Gemüseris ☺	Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art" mit Specklippe dazu warmer Kartoffelsalat ☺	Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit herzhaftem Käse überbacken ☺	Geflügelhackfleisch-Pfanne mit mediterranem Gemüse und Bulgur	Salatteller "Rustica" mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhren und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahmdressing	Beeregrütze mit Vanillesauce ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter
Samstag 16.03.2019	Spießbraten in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln	"Trentiner Marktopf" Italienischer Gemüseeintopf mit zartem Schweinefleisch	Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art" mit Zucchini-Möhren-Salat	Saftiger Rinderbraten in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln				Milchreis mit roter Grütze	Gebratene Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
Sonntag 17.03.2019	Hähnchenragout mit Champignons, Spargel dazu Gemüseris	Schweinerückensteak in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Kartoffeln	"Ratatouille" Geschmortes Gemüse mit Langkorreis	Seehecht auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln				Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce	Käseplatte "Winzer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

02361 / 96054-14 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 / Krebstiererezeugnisse; [C]= Eier / Eierezeugnisse; [D]= Fisch / Fischereierzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [F]= Soja / Sojarezeugnisse; [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= Queenelandnuss); [I]= Sellerie / Sellerierezeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinerezeugnisse; [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

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g