



DIE FRISCHE KÜCHE

Bestelltelefon  
02361 9605414  
Frau Büttner - Frau Wegener

# SPEISEPLAN

KW 12  
18.03.19 bis 24.03.19



	M1 Gut bürgerlich	M2 Diät - Menü	M3 feine Küche	M4 Spezial Gourmet	M5 Vegetarisch	M6 Eintopf & Pasta	M7 Salat & kaltes	M8 Süßspeise	M9 Abendbrot
<b>Montag</b> 18.03.2019	"Makkaroni al Forno" Hackfleischsauce dazu Käsesauerkraut	Geflügelsteaks in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree	Wirsingroulade "Hausmacher Art" in Specksauce dazu Kartoffeln	Fleischpfanne "Hubertus" mit Rohkohl und Kartoffelköse	Klassisches Eieromelette mit feinem Rahnspinat und Salzkartoffeln	Kräftiger Rindfleischsuppentopf mit reichlich frischem Gemüse	Pizzafrikadelle mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	Milchreis mit Erdbeer- Rhabarberkompott	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat
<b>Dienstag</b> 19.03.2019	Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	Frischer Markteintopf mit Möhren, Kartoffeln und feiner Geflügel-Backwurst	Schweinebraten in deftiger Sauce mit feinem Bohmengemüse dazu Salzkartoffeln	Zigeunerschnitzel mit Paprikakartoffeln dazu Kraussalat	Vegetarische Currywurst mit Reis und Zucchini Salat	Rigatoni "al Arrabiata" mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen dazu Sanf-Dill- Dressing	Eierpannkuchen mit Apfelkompott	Schnittenteller fertig belegte Schnitten mit Wurst und Käse dazu Garnitur
<b>Mittwoch</b> 20.03.2019	Westfälische Dicke Bohnen mit Mehlwurst und Salzkartoffeln	Hähnchenfrikadelle in Sauce mit zartem Kohlrabi und Salzkartoffeln	Fischfilet "Napoli" in fruchtiger Tomatensauce dazu Gemüseris	Rinderzwiebelbraten in Sauce mit Rohkohl und Petersilienkartoffeln	Gebratenes Gemüse süßsauer mit Reis	Bunte Nudeln mit Brokkoli- Gemüsesauce	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust, dazu Cocktaildressing	Feiner Griessbrei mit roter Grütze	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
<b>Donnerstag</b> 21.03.2019	Hähnchen Hackbraten in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	Räuberfleisch vom Schwein mit pikantem Ballengemüse und Kartoffeln	Herzhafte Leberknödel auf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	Hähnchenfiletstreifen in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis	Leckerer Möhreintopf mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen	Frischer Salateller mit Thunfisch und Zwiebelringen dazu pikantes Haus-Dressing	Quarkkuchen mit Vanillesauce	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
<b>Freitag</b> 22.03.2019	Frische Reibekuchen mit leckem Apfelmus	Gabackener Fleischkäse auf Spinat und Kartoffelpüree	Saftiges Schweinegulasch mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	Gedünstetes Rotbarschfilet "Natur" in milder Saucensauce mit Pariser Karotten und Kartoffeln	Champignons "a la Creme" mit grünen Nudeln	Altdauter Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfel	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Feiner Milchreis mit Zinzucker und Apfelkompott	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
<b>Samstag</b> 23.03.2019	Gebratene Hähnchenbrust in brauner Sauce mit Gemüseris (Risi Bisi)	Pikanter Linseneintopf mit Wiener Würstchen	Vegetarische Pastinakentaler auf Karottensauce mit Erbsenpüree	Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art" in Sauce mit Fingerringen dazu Salzkartoffeln				Bergische Wäffeln mit heißen Kirschen	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
<b>Sonntag</b> 24.03.2019	Schweinerückenbraten in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	Rindergulasch in Paprikasauce mit Kartoffeln	Käsesauerkraut mit Tomaten- Basilikumsauce	Hähnchensteaks mit Barbecuesauce, Reis und Kraussalat				Eierpannkuchen mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur

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 Verzehrt.  
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 / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse; [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 / Weichtiereerzeugnisse; 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

D= NW  
86018 EG

Die Nährwertangaben  
beziehen sich auf jeweils 100 g.