



DIE FRISCHE KÜCHE

Bestelltelefon  
02361 9605414  
Frau Büttner - Frau Wegener

# SPEISEPLAN

KW 13  
25.03.19 bis 31.03.19



	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> 25.03.2019	Mini-Hacksteaks in Bratensauce dazu bunte Bohnen und Salzkartoffeln ☺	Geflügelleber in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensauce dazu Reis ☺	Lammerbraten vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln	Maultaschen "Vegetarisch" in Tomatensauce mit geriebenem Käse und Möhren-Rohkostsalat ☺	Spaghetti "Bolognese" dazu Gurkensalat ☺	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit heißen Kirschen ☺	Herzhafter Rindfleischsalat mit Brot und Butter
<b>Dienstag</b> 26.03.2019	Heiße Fleischwurst mit Sauerkraut und Püree ☺	Schweinegulasch in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Kartoffeln	Gebrotenes Fleischbällchen vom Rind in Chilisauce und Reis dazu Weichbohnen-Salat ☺	Klassischer Sauerbraten in Rosinensauce mit Kartoffeln und Rotkohl	Bunte Tofu-Gemüsepfanne mit Kräutersauce und Karottenpüree	Fischelsteiner Eintopf mit frischem Gemüse und Rindfleischlage	Thunfischsalat nach "Art des Hauses" mit frischen Salaten dazu French-Dressing	Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce ☺	Gyrosbraten mit Zaiki und Kraussalat
<b>Mittwoch</b> 27.03.2019	Feiner Gemüseeintopf mit Huhn ☺	Bratwurst in Sauce mit feinem Meckergemüse und Kartoffeln ☺	Fischstäbchen mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree ☺	"Piccata Napoli" zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti ☺	Gebrotenes Gemüse in gelber Currysauc mit Reis ☺	Mexikanischer Bohneneintopf mit Rauchfleisch	Ceasar-Salat Blattsalat mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Joghurt dressing	Griesflammerl "Baden Baden" mit FruchtsöÙe ☺	Eiersalat mit Ostgarnur und Weißbrot
<b>Donnerstag</b> 28.03.2019	Geflügel- Schaschlikpfanne mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis ☺	Fischfilet (Natur) auf feiner Kräuterbutter sauce dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln ☺	Spirellis (Nudeln) mit Tomaten-Schinkensauce dazu Rohkostsalat ☺	Fletpföfchen Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln	Drillings mit Schale dazu Schnittlauchquark ☺	Deftiger Erbseneintopf mit Bockwurst ☺	Frikadelle mit Nudelsalat und Senf ☺	Gemknödel mit Vanillesauce ☺	Sandwichteller - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
<b>Freitag</b> 29.03.2019	Wiener Würstchen mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln ☺	Gekochte Eier in Senfsauce mit Kräuterpüree dazu Sellerie-Möhrensalat ☺	Hähnchenfleisch süß sauer mit Chingentemüse und Reis ☺	Hoki-Fischfilet in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln ☺	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken ☺	Grünkohleintopf mit gewürfeltem Kasseler	Eisbäber-Salat, Eisbergsalat, Pesto und Chinakohl, Tomaten, Zwiebeln und Käsestreifen, dazu Essig-Öl-Dressing	Sahnegrießbrei mit Waldfrüchten ☺	Fischplatte nach Angebot mit Brot und Butter
<b>Samstag</b> 30.03.2019	Herzhafter Kasselemacke in Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	Klassischer Möhreeneintopf mit pikanter Rinderfrikadelle	Vollkornnudeln mit Gemüsestratouille	Gebrotenes Hähnchenbrust in feiner Sauce mit Paprikakartoffeln und Blattspinat				Milchreis mit roter Grütze	Gebrotenes Fleischbällchen in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
<b>Sonntag</b> 31.03.2019	Gefüllte Hackfleischrolle in Rahmsauce mit herzhaftem Rübengemüse und Nudeln	Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce	Lammragout in Provençalsauce, dazu grüne Bohnen und Kartoffeln				Heißer Apfelstrudel mit Vanillesauce	Käseplatte "Winer Art" mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Meschbrot

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 gleich Verzehrtag.  
Die Kennzeichnung der Speisen  
erfolgt über die Menübezeichnung

enthält: 1= Geschmacksverstärker; 2= Antioxidationsmittel; 3= Süßstoff; 4= Konservierungsstoff; 5= Farbstoff; 6= Geschwärtz; 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 / Eiererzeugnisse ; (D)= Fisch / Fischeerzeugnisse ; (E)= Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse ; (F)= Soja / Sojaerzeugnisse ; (G)= Milch / Milcheerzeugnisse einschl. Lactose; (H)= Schalenfrüchte (H1= Mandel, H2= Haselnüsse, H3= Walnüsse, H4= Cashew, H5= Pecannüsse, H6= Paranüsse, H7= Pistazie, H8= Macadamianüsse und H9= Queenslandnüsse); (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-F NW  
86018 EG

Die Nährwertangaben  
beziehen sich auf jeweils 100 g.

www.die-frische-kueche.de