Bestelltelefon
02361 9605414
Frau Büttner - Herr Jaber

DIE FRISCHE KÜCHE

SPEISEPLAN

KW 06

03.02.20 bis 09.02.20

frisch gekocht – GARANTIE – keine Tiefkühlmenüs

M1 Gut bürgerlich · M2 Leichte Küche · M3 feine Küche · M4 Spezial Gourmet · M5 Vegetarisch · M6 Eintopf & Pasta · M7 Salat & kaltes · M8 Süßspeise · M9 Abendbrot

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

Montag 03.02.2020

Menü	Gericht		Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1 Gut bürgerlich	**Hamburger Rinderfrikadelle** in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Kartoffeln ☺	R	A1,C,G,I,5,9	331kj	1,1g.F	1,1ZU	0,0SA	2,4F	8,1KH	3,5EW	3,6 BE
M2 Leichte Küche	**Nürnberger Rostbratwürstchen** auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	S	A1,G,I,2,4,5,9	509kj	0,9g.F	1,4ZU	0,3SA	7,8F	8,4KH	3,6EW	3,6 BE
M3 feine Küche	**Deftige Kohlroulade** in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln	S	A1,I,4	400kj	1,6g.F	1,2ZU	0,3SA	4,1F	10,4KH	3,6EW	4,5 BE
M4 Spezial Gourmet	**Gebratenes Hähncheninnenfilet** in feiner Sauce mit Kartoffeln und Romanescogemüse ☺	G	A1,G,I,9	280kj	0,2g.F	0,7ZU	0,1SA	0,6F	8,5KH	6,5EW	3,7 BE
M5 Vegetarisch	**Schweizer Kartoffelrösti** mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakäsesauce	V	A1,G,I,2,5,9	465kj	2,8g.F	1,0ZU	0,3SA	5,3F	12,3KH	3,0EW	4,4 BE
M6 Eintopf & Pasta	**Rosenkohleintopf** mit Kartoffeln und Kasselerwürfel	S	A1,I,2,5	628kj	1,0g.F	1,3ZU	0,4SA	2,8F	7,5KH	3,8EW	3,3 BE
M7 Salat & kaltes	**Wiener Würstchen** mit Kartoffelsalat und Senf	S	A1,C,G,I,J,2,3,5,9	769kj	4,2g.F	1,1ZU	0,9SA	14,5F	9,5KH	3,5EW	2,9 BE
M8 Süßspeise	**Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott ☺	V	G,5,9	428kj	0,6g.F	13,9ZU	0,1SA	0,9F	21,0KH	1,9EW	8,6 BE
M9 Abendbrot	**Kalter Schweinebraten** mit Kartoffelsalat	S	A1,C,G,J,2,3,5,9	570kj	0,9g.F	0,8ZU	0,2SA	7,9F	9,4KH	6,6EW	2,8 BE

Dienstag 04.02.2020

Menü	Gericht		Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1 Gut bürgerlich	**Linseneintopf** mit Geflügelbockwurst ☺	G	A1,I,2,4,5	451kj	2,2g.F	0,8ZU	0,4SA	6,8F	8,8KH	3,7EW	4,2 BE
M2 Leichte Küche	**Bunte Gemüseplatte** mit holländischer Sauce und Kräuterkartoffeln ☺	V	A1,G,I,9	251kj	0,8g.F	1,4ZU	0,0SA	1,6F	8,9KH	2,0EW	3,8 BE
M3 feine Küche	**Geflügelkräuterbällchen** in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis ☺	G	A1,C,G,I,J,5,9	476kj	0,7g.F	1,6ZU	0,1SA	3,3F	15,1KH	5,2EW	6,3 BE
M4 Spezial Gourmet	**Rheinischer Sauerbraten** mit Gabelspaghetti und Apfelmus	R	A1	514kj	0,1g.F	8,6ZU	0,0SA	1,5F	17,8KH	8,5EW	7,5 BE
M5 Vegetarisch	**Gemüsebratwurst** in pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln ☺	V	A1,C,F,G,I,3,5,9	372kj	0,4g.F	1,6ZU	0,3SA	3,3F	10,8KH	3,9EW	5,1 BE
M6 Eintopf & Pasta	**Gekochte Eier** auf Rahmspinat und Salzkartoffeln ☺	V	A1,C,G,I,5,9	370kj	1,2g.F	0,7ZU	0,2SA	3,4F	10,0KH	4,5EW	3,9 BE
M7 Salat & kaltes	**Salatteller mit Shrimps** und Salaten der Saison mit French-Dressing	F	A1,C,D,G,I,J,2,3,5,9	257kj	0,3g.F	2,1ZU	0,5SA	3,4F	4,1KH	3,0EW	1,1 BE
M8 Süßspeise	**Eierpfannkuchen** mit Apfelkompott ☺	V	A1,C,G,9	592kj	0,7g.F	12,5ZU	0,3SA	2,7F	24,6KH	3,8EW	10,1 BE
M9 Abendbrot	**Schnittchenteller** fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur	S G	A1,A2,G,2,4,5,9	1.031kj	4,6g.F	0,1ZU	0,4SA	11,4F	28,2KH	8,2EW	6,0 BE

Mittwoch 05.02.2020

Menü	Gericht		Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1 Gut bürgerlich	**Bunte Reispfanne** mit Hähnchenfleisch	G	A1,F,I,3	417kj	0,2g.F	3,3ZU	0,4SA	0,9F	16,2KH	6,4EW	6,6 BE
M2 Leichte Küche	**Frikadelle auf Wirsinggemüse** dazu Salzkartoffeln	S	A1,C,G,I,J,5,9	400kj	1,4g.F	0,5ZU	0,1SA	4,0F	9,8KH	5,0EW	3,9 BE
M3 feine Küche	**Fischfilet "Naturell"** in feiner Kerbelsauce mit Zucchinigemüse und Kartoffeln ☺	F	A1,D,G,I,5,9	273kj	0,5g.F	2,5ZU	0,2SA	1,2F	9,7KH	4,5EW	4,3 BE
M4 Spezial Gourmet	**Jägerschnitzel** mit Butterkartoffeln und Möhrensalat ☺	S	A1,I,5	414kj	0,6g.F	1,1ZU	0,2SA	3,7F	11,0KH	5,3EW	5,1 BE
M5 Vegetarisch	**Käsetortellini** mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat	V	A1,C,G,I,9	336kj	0,2g.F	3,8ZU	0,2SA	1,6F	13,5KH	2,3EW	6,1 BE
M6 Eintopf & Pasta	**Klassischer Möhreneintopf** mit Geflügel Wursteinlage ☺	G	A1,I,2,4,5	255kj	0,6g.F	2,0ZU	0,0SA	3,5F	6,0KH	1,8EW	2,7 BE
M7 Salat & kaltes	**Italienischer Tomatensalat** mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Oliven, dazu Kräuter-Dressing	V	A1,C,G,J,2,3,5,9	434kj	2,3g.F	1,5ZU	0,4SA	8,0F	3,1KH	4,2EW	0,8 BE
M8 Süßspeise	**Feiner Grießbrei** mit roter Grütze ☺	V	A1,G,5,9	531kj	1,3g.F	18,0ZU	0,1SA	2,0F	23,2KH	3,2EW	9,5 BE
M9 Abendbrot	**Feine Sülze** mit Remouladensauce, Garnitur und Brot	S	A1,A2,G,I,J,2,9	901kj	1,2g.F	1,2ZU	1,5SA	14,2F	14,1KH	7,8EW	2,5 BE

Donnerstag 06.02.2020

Menü	Gericht		Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1 Gut bürgerlich	**Frische Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus ☺	V	A1,C	619kj	0,5g.F	9,2ZU	0,7SA	6,2F	20,2KH	1,6EW	7,5 BE
M2 Leichte Küche	**"Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf** mit Kasselerfleisch	S	A1,I,2,5	643kj	1,0g.F	0,9ZU	0,4SA	2,8F	8,4KH	3,6EW	3,7 BE
M3 feine Küche	**Hamburger Heringsstipp in Sahne** mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	F	A1,C,D,G,J,2,3,5,9	438kj	1,3g.F	2,2ZU	1,0SA	5,2F	10,5KH	3,9EW	4,4 BE
M4 Spezial Gourmet	**Rindersaftgulasch** mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödeln	R	A1,G,I,2,3,5,9	353kj	0,7g.F	2,5ZU	0,7SA	2,0F	10,1KH	5,8EW	4,2 BE
M5 Vegetarisch	**Eieromelette** mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	V	A1,C,G,I,5,9	308kj	0,5g.F	1,6ZU	0,2SA	2,6F	8,2KH	3,9EW	3,6 BE
M6 Eintopf & Pasta	**Herzhafte Gemüsebolognese** mit Vollkornnudeln ☺	V	A1,I	423kj	0,1g.F	3,4ZU	0,1SA	0,7F	19,3KH	3,4EW	7,3 BE
M7 Salat & kaltes	**Frische Salate der Saison** mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing	G	A1,C,F,G,J,2,3,5,9	520kj	0,4g.F	2,1ZU	0,5SA	4,2F	11,6KH	9,5EW	3,0 BE
M8 Süßspeise	**Süße Milchnudeln** mit heißen Kirschen ☺	V	A1,G,5,9	665kj	0,9g.F	14,0ZU	0,1SA	1,5F	25,0KH	3,0EW	10,2 BE
M9 Abendbrot	**Gebratene Hähnchenkeule** mit Nudelsalat	G	A1,C,G,J,2,3,5,9	883kj	4,2g.F	2,2ZU	0,2SA	14,2F	12,0KH	8,6EW	4,9 BE

Freitag 07.02.2020

Menü	Gericht		Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1 Gut bürgerlich	**Geflügel-Currywurst** mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat ☺	G	A1,C,I,J,2,3,5	645kj	2,1g.F	3,9ZU	0,6SA	8,0F	18,7KH	3,0EW	7,6 BE
M2 Leichte Küche	**Fleischbällchen** in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree ☺	S	A1,C,G,I,J,3,5,9	443kj	2,2g.F	1,1ZU	0,1SA	5,7F	7,7KH	5,6EW	3,7 BE
M3 feine Küche	**Chinesische Nudelpfanne** mit zartem Hähnchenfleisch ☺	G	A1,F,I,3	483kj	0,3g.F	4,1ZU	0,4SA	1,3F	18,0KH	7,3EW	6,8 BE
M4 Spezial Gourmet	**Feines Seefisch-Filet (Natur)** in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln ☺	F	A1,D,G,I,5,9	227kj	0,2g.F	2,5ZU	0,2SA	0,6F	8,9KH	3,7EW	3,8 BE
M5 Vegetarisch	**Farfalle (Nudeln)** in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat ☺	V	A1,C,I,J,2,3,5	461kj	0,2g.F	3,8ZU	0,1SA	1,9F	19,6KH	3,1EW	8,8 BE
M6 Eintopf & Pasta	**Schnibbelbohnen-Eintopf** mit gewürfeltem Kasseler	S	A1,I,2,5	581kj	1,0g.F	1,1ZU	0,4SA	2,5F	7,7KH	3,7EW	3,4 BE
M7 Salat & kaltes	**Griechischer Bauernsalat** mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse mit Balsamico-Dressing	V	A1,C,G,J,2,3,5,9	326kj	2,2g.F	1,0ZU	0,4SA	5,9F	2,5KH	3,3EW	0,7 BE
M8 Süßspeise	**Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott ☺	V	G,9	452kj	0,6g.F	16,1ZU	0,0SA	1,0F	22,5KH	1,8EW	9,4 BE
M9 Abendbrot	**Brathering** mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur	S F	A1,D,2,3,4	593kj	1,2g.F	1,3ZU	0,8SA	7,7F	9,7KH	8,8EW	3,1 BE

Samstag 08.02.2020

Menü	Gericht		Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1 Gut bürgerlich	**Bunter Gemüseeintopf** der Saison mit Wurstwürfeln	S	A1,G,I,J,2,5,9	312kj	0,3g.F	0,8ZU	0,0SA	3,2F	8,4KH	2,7EW	3,7 BE
M2 Leichte Küche	**Feine Bratwurst** in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhrengemüse dazu Kartoffeln	S	A1,I	437kj	2,3g.F	1,3ZU	0,5SA	6,3F	8,1KH	4,0EW	3,5 BE
M3 feine Küche	**Gemüseschnitzel** mit Kräutersauce dazu Gemüsereis	V	A1,C,I,5	469kj	0,2g.F	1,4ZU	0,3SA	2,1F	19,8KH	3,0EW	7,3 BE
M4 Spezial Gourmet	**Putenroulade** in Estragonsauce mit Fingermöhren und Kartoffeln	G	A1,C,G,I,J,9	412kj	0,2g.F	2,1ZU	0,0SA	4,3F	7,6KH	7,4EW	3,4 BE
M8 Süßspeise	**Pfannkuchen** mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtzucker	V	A1,C,G,9	725kj	1,4g.F	12,4ZU	0,4SA	4,9F	25,2KH	6,9EW	5,5 BE
M9 Abendbrot	**Feiner Fleischsalat "Rheinische Art"** mit Garnitur und Brot	S	A1,A2,C,J,2,3,4,5	1.132kj	7,9g.F	0,4ZU	1,0SA	24,5F	8,3KH	4,0EW	2,8 BE

Sonntag 09.02.2020

Menü	Gericht		Allergene	kj	g.F	ZU	SA	F	KH	EW	BE
M1 Gut bürgerlich	**Geflügel Cordon Bleu** in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	G	A1,C,G,I,9	376kj	0,6g.F	0,9ZU	0,5SA	2,4F	11,8KH	4,8EW	5,3 BE
M2 Leichte Küche	**Elsässer Schweinebraten** mit herzhaftem Steckrübengemüse und Kartoffeln	S	A1,I,5	246kj	0,1g.F	1,3ZU	0,0SA	0,9F	7,7KH	4,9EW	3,2 BE
M3 feine Küche	**Buntes Gemüse-Ragout** mit Möhren und Bohnen in Curry-Kokossauce dazu Reis	V	A1,G,I,9	378kj	1,0g.F	1,3ZU	0,0SA	1,6F	16,6KH	2,4EW	6,5 BE
M4 Spezial Gourmet	**Schweinefilet** in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle	S	A1,C,G,I,5,9	348kj	0,7g.F	1,6ZU	0,0SA	1,5F	10,7KH	6,3EW	4,7 BE
M8 Süßspeise	**Quarkkeulchen** mit Vanillesauce	V	A1,G,5,9	628kj	1,2g.F	16,9ZU	0,3SA	3,2F	26,3KH	3,9EW	8,6 BE
M9 Abendbrot	**Kasseler Braten** mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur	S	A1,C,G,J,2,3,5,9	829kj	3,1g.F	1,0ZU	0,8SA	12,7F	14,0KH	6,8EW	4,4 BE

Speiseplantag 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 / 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= 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, 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

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.