



DIE FRISCHE KÜCHE

Bestelltelefon 02361 9605414

SPEISEPLAN

KW 39 27.09.21 bis 03.10.21

	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 27.09.2021	Neues Gericht! 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 Zucchini Salat	Neues Gericht! 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
Dienstag 28.09.2021	Putenbraten in Bratensauce mit Brechbohnen und Kartoffeln 😊	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Reis und Rote Beete Salat 😊	Nudelaufwurf mit Brokkoli und Hackfleisch 😊	Schweinerückensteak in Rahmsauce dazu Kaisergemüse und Kartoffeln	Eieromelette mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree 😊	Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne dazu Salzkartoffeln	Bunter Salatmix mit Bratenstreifen mit Senf-Dill-Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott 😊	Schnittenteller fertig belegte Schnitten mit Wurst und Käse dazu Garnitur
Mittwoch 29.09.2021	Gebratene Schweineleberin Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	Geflügelschnitzel mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln 😊	Cevapcici vom Rind mit Djuweltschreis und pikantem Krautsalat 😊	Gedünsteter Fisch auf Buttersauce mit Kräuterkartoffeln und Möhrensalat	Klassischer Makkaroniaufwurf 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
Donnerstag 30.09.2021	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 😊	Perlgraupeneintopf mit gewürfeltem Kasseler	Frischer Salatteller mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikanter Haus-Dressing	Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker 😊	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat
Freitag 01.10.2021	Szegediner Gulasch mit Schwenkartoffeln	Leberknödel in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffeln	Hähnchencurry mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	Backsfilet auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat 😊	Kartoffelataschengefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zucchini Gemüse und Püree	Altdeutscher Stielmuseintopf mit Schweinefleischwürfel 😊	Schweizer Wurstsalat mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	Mandarinmilchreis 😊	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
Samstag 02.10.2021	Eintopf mit grünen Bohnen mit zartem Schweinefleisch	Pikantes Geflügelgulasch mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	Italienischer Gemüseeintopf	Rindergeschnetzeltes "Jäger Art" mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln				Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
Sonntag 03.10.2021	Hähnchenragout mit Champignons und Spargel dazu Gemüserais	Zarter Schweinebraten in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Möhregemüse und Salzkartoffeln	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

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



enthält: 1= Geschmacksverstärker, 2= Antioxidationsmittel, 3= Süßstoff, 4= Konservierungsstoff, 5= Farbstoff, 6= Geschwärtz, 7= Alkohol, 8= Formelnschick, 9= mit Mikroprodukt zubereitet, (A)= Getreidehaltiges 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 / Erdnusserezeugnisse ; (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= Queenlandnuss); (I)= Sellerie / Sellerierezeugnisse ; (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.