



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

# SPEISEPLAN

## KW 11

09.03.26 bis 15.03.26



### DIE FRISCHE KÜCHE

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152  
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

02361 / 96054-0 Telefon  
02361 / 96054-20 Fax

	M1 Gut bürgerlich	M2 Leichte Küche	M3 feine Küche	M4 Spezial Gourmet	M5 Vegetarisch	M6 Eintopf & Pasta	M7 Salat & kaltes	M8 Süßspeise	M9 Abendbrot	
<b>Montag</b> 09.03.2026	<b>Geschmorte Hähnchenbrust in Balsamico Marinade</b> mit glasierten Erbsen und Möhren, dazu Salbeikartoffeln	<b>Magerer Schweinebraten</b> mit Rosenkohl und Salzkartoffeln	<b>Vollkorn-Spaghetti "Carbonara"</b> Schinkenstreifen in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Zucchini Salat	<b>Paniertes Seelachsfilet</b> mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis	<b>Asiatisches Wokgemüse</b> mit Asia Nudeln	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit frischem Gemüse und Rindfleisch einlage	<b>Pizzafrikadelle</b> mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	<b>Milchreis</b> mit Erdbeer-Rhabarberkompott	<b>Kalter Schweinebraten</b> mit Kartoffelsalat	
	A1,F,G,I,1,3	A1,I,1	A1,G,I,1,2,3	A1,D,G,I	A1,F,I,8	A1,I,1	A1,C,G,I,1,3,8	G,1	C,G,I,1,3,8	
<b>Dienstag</b> 10.03.2026	<b>Geflügelgulasch</b> mit Möhregemüse und Fusilli Nudeln	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce mit Reis und Rote Bete Salat	<b>Nudelaufbau</b> mit Brokkoli und Hackfleisch	<b>Schweinerückensteak</b> in Rahmsauce dazu Kaiser Gemüse und Kartoffeln	<b>Eieromelette</b> mit feinem Blattspinat, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree	<b>Frische Wirsing-Rinderhack-Pfanne</b> dazu Salzkartoffeln	<b>Bunter Salatmix</b> mit Bratenstreifen dazu Senf- Dill-Dressing	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Apfelkompott	<b>Schnittenteller</b> fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur	
	A1,F,G,I	A1,G,I,1,8	A1,G,I,1	A1,G,I	A1,C,G,I,1,7	A1,G,I,1	C,G,I,1,3,8	A1,C,G,3	A1,A2,G,1,3,7	
<b>Mittwoch</b> 11.03.2026	<b>Gebratene Schweineleber</b> in Zwiebelsauce dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree	<b>Geflügelschnitzel</b> mit feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln	<b>Cevapcici</b> vom Rind mit Djuwetschreis und pikantem Krautsalat	<b>Seelachsfilet</b> im Backteig auf Buttersauce mit Petersilienkartoffeln und Möhrensalat	<b>Klassischer Makkaroniaufbau</b> in fruchtiger Basilikum-Tomaten-Sauce mit Käse überbacken	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Würstwürfel	<b>Frische Salate der Saison</b> mit Hähnchenbrust, dazu Cocktail-Dressing	<b>Feiner Grießbrei</b> mit roter Grütze	<b>Feine Sülze</b> mit Remouladensauce, Garnitur und Brot	
	A1,G,I	A1,G,I,1	A1,C,I,J,1,3,8	A1,D,G,I	A1,G,I	G,I,1,3	A1,C,F,G,I,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,C,G,I,3,8	
<b>Donnerstag</b> 12.03.2026	<b>Zarter Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelklößen	<b>Seelachsfilet "Naturell"</b> mit Kräutersauce und Brokkoligemüse dazu Kartoffeln	<b>Berliner Currywurst</b> mit Reis und Gurkensalat	<b>Zartes gekochtes Rindfleisch</b> in Meerrettichsauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln	<b>Farfalle</b> in leckerer Käse-Spinat-Sauce	<b>Perlgraupeneintopf</b> mit gewürfeltem Kasseler	<b>Frischer Salatteller</b> mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikantes Haus-Dressing	<b>Pfannkuchen</b> mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Nudelsalat	
	A1,G,I,3	A1,D,G,I,1	A1,C,I,J,1,3,8	A1,G,1	A1,G,I,1	A1,I,1,3	C,D,G,I,1,3,8	A1,C,G	A1,C,G,I,1,3,8	
<b>Freitag</b> 13.03.2026	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Schwenkkartoffeln	<b>Leberknödel</b> in Majoransauce mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	<b>Hähnchencurry</b> mit Früchten und Reis dazu Mischsalat	<b>Paniertes Schollenfilet</b> auf delikater Senfsauce dazu Kräuterkartoffeln und Mischsalat	<b>Kartoffeltaschen</b> gefüllt mit pikantem Frischkäse dazu Tomaten-Zucchini Gemüse und Püree	<b>Italienischer Gemüseeintopf</b>	<b>Schweizer Wurstsalat</b> mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	<b>Mandarinenmilchreis</b>	<b>Brathering</b> mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur	
	A1,I	A1,G,I,1,1	A1,C,G,I,1,3,8	A1,C,D,G,I,1,3,8	A1,G,I,2	A1,I,1	A1,A2,G,2,7,8	G	A1,2,3	
<b>Samstag</b> 14.03.2026	<b>Eintopf mit grünen Bohnen</b> mit zartem Schweinefleisch	<b>Pikantes Geflügelgulasch</b> mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln	<b>Knödel "Dreierlei"</b> dazu Champignonrahmsauce mit frischen Kräutern	<b>Rindergeschnetzeltes "Jäger Art"</b> mit Bohnengemüse und Spätzle					<b>Quarkkeulchen</b> mit Vanillesauce	<b>Feiner Fleischsalat "Rheinische Art"</b> mit Garnitur und Brot
	A1,I	A1,F,G,I	A1,C,G,I,1,3	A1,C,I,1,8					A1,G,1	A1,A2,C,G,I,1,2,3,7,8
<b>Sonntag</b> 15.03.2026	<b>Hähnchenragout</b> mit Champignons, Spargel dazu Gemüseris	<b>Lummerbraten</b> in Rahmsauce mit Möhregemüse und Kartoffeln	<b>Linzen-Bolognese</b> mit Nudeln	<b>Geflügelroulade</b> in feiner Sauce mit Rotkohl und Klöße					<b>Feiner Milchreis</b> mit Zimtucker und Apfelkompott	<b>Kasseler Braten</b> mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,F,G,I,3	A1,G,I	A1,I	A1,C,G,I,1,3,8					G,3	A1,C,G,I,1,3,8

Speiseplangtag gleich Verzehrtag. Die Kennzeichnung der Speisen erfolgt über die Menübezeichnung

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewachst; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam- Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chihinhaltig; [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 / Selleriererzeugnisse; [J]= Senf / Senferzeugnisse; [K]= Sesam / Sesamerzeugnisse; [L]=Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

## www.die-frische-kueche.de

