



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

SPEISEPLAN

KW 13

23.03.26 bis 29.03.26



DIE FRISCHE KÜCHE

	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 23.03.2026 	Hamburger Rinderfrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Spätzle	Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und Kartoffelpüree	Deftige Kohlroulade in Speck-Zwiebel-Sauce mit Salzkartoffeln	Gebratenes Hähncheninnenfilet in feiner Sauce mit Nudeln und Romanescogemüse	Schweizer Kartoffelrösti mit zartem Blattspinat und Gorgonzolakesauce	Rosenkohleintopf mit Kartoffeln und Kasseleiwürfel	Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und Senf	Milchreis mit Erdbeer-Rhabarberkompott	Kalter Schweinebraten mit Kartoffelsalat	
	A1,C,G,I,1,8	A1,G,1,2,3	A1,I,2,3	A1,G,I	A1,G,I,1,3	A1,I,1,3	C,G,I,1,3,8	G,1	C,G,I,1,3,8	
Dienstag 24.03.2026 www.die-frische-kueche.de	Linseneintopf mit Geflügel Wiener	Bunte Gemüseplatte mit holländischer Sauce und Tricolore Spirali	Geflügelkräuterbällchen in würziger Currysauce mit Mischgemüse und Reis	Rheinischer Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfelsmus	Gemüsebratwurstin pikanter Sauce mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	Südländische Nudelpfanne mit Tomaten, Paprika und Auberginen	Salatteller mit Shrimps und Salaten der Saison mit French-Dressing	Eierpfannkuchen mit Apfelkompott	Schnittenteller fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur	
	I,1,2,3	A1,G,I	A1,G,I,1	A1,3	A1,C,F,G,I,1,8	A1,I	C,D,G,I,1,3,8	A1,C,G,3	A1,A2,G,1,3,7	
Mittwoch 25.03.2026	Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch	Frikadelle auf Wirsinggemüse dazu Salzkartoffeln	Seelachsfilet natur in feiner Kernelsauce mit Zucchini und Reis	Jägerschnitzel mit Salzkartoffeln und Möhrensalat	Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat	Gekochte Eier auf Rahmspinat und Salzkartoffeln	Italienischer Tomatensalat mit Mozzarella-Käse, Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Oliven, dazu Kräuter-Dressing	Feiner Grießbrei mit roter Grütze	Feine Süße mit Remouladensauce, Garnitur und Brot	
	A1,F,8	A1,C,G,I,1	A1,D,G,1	A1,C,G,1	A1,C,G,I	A1,C,G,1	C,G,I,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,C,G,I,3,8	
Donnerstag 26.03.2026	Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelsmus	"Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf mit Geflügelwürstwürfel	Hamburger Heringsstipp in Sahne mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	Rindersaftgulasch mit Apfelrotkohl und Kartoffelknödeln	Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	Bekömmliche Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln	Frische Salate der Saison mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing	Süße Milchnudeln mit heißen Kirschen	Gebratene Hähnchenkeule mit Nudelsalat	
	A1,C,3	A1,I,1,2,3	C,D,G,I,1,3,8	A1,G,1,3,8	A1,C,G,I,1,7	A1,I	A1,F,G,3	A1,G,1	A1,C,G,I,1,3,8	
Freitag 27.03.2026	Geflügel-Currywurst mit pikanter Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat	Fleischbällchen in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Kartoffelpüree	Chinesische Nudelpfanne mit zartem Hähnchenfleisch	Backfischfilet vom Seelachs in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln	Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat	Schnibbelbohnen-Eintopf mit gewürfeltem Kasseler	Griechischer Bauersalat mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing	Feiner Milchreis mit Zimtucker und Apfelkompott	Brathering mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur	
	A1,C,I,1,1,3,8	A1,C,G,I,1,8	A1,F,8	A1,D,G,1	A1,C,I,1,3,8	A1,I,1,3	C,G,I,1,3,8	G,3	A1,2,3	
Samstag 28.03.2026	Bunter Gemüseeintopf der Saison mit Geflügelwürstwürfel	Feine Bratwurstin Sauce mit zartem Erbsen- und Möhengemüse dazu Kartoffeln	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce dazu Gemüserais	Hähnchensteaks in Estragonsauce mit Romanescogemüse und Fusilli					Pfannkuchen mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtucker	Feiner Fleischsalat "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	A1,I,1,2,3	A1,I	A1,C,G,1	A1,G,I					A1,C,G	A1,A2,C,G,I,1,2,3,7,8
Sonntag 29.03.2026 Speiseplan tag gleich Verzehrt, Die Kennzeichnung der Speisen erfolgt über die Menübezeichnung	Geflügel Cordon Bleu in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	Elsässer Schweinebraten mit herzhaftem Brokkoli und Salzkartoffeln	Gemüse-Ragout mit Möhren, Paprika und Bohnen in Curry-Kokos Sauce, dazu Basmatireis	Schweinefilet in Champignonsauce mit Rotkohl und Spätzle					Quarkkeulchen mit Vanillesauce	Kasseler Braten mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,C,G,I	A1,I,1	I,2	A1,C,G,I,1,8	A1,G,1	A1,C,G,I,1,3,8				

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewaxt; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam-Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chminhaltig; [A]= Glutenhaltiges Getreide (A1= Weizen, A2= Roggen, A3= Gerste, A4= Hafer, A5= Dinkel, A6= Kamut oder A7= Hybridstärken davon); [B]= Krebstiere / Krebstierzerzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusszerzeugnisse; [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]= Schwefeloxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzeugnisse

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

