



Bestellung einfach per E-Mail:  
info@die-frische-kueche.de

# SPEISEPLAN

KW 14

30.03.26 bis 05.04.26



	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> 30.03.2026  <b>A &amp; K Die frische Küche GmbH</b>  Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen  www.die-frische-kueche.de  02361 / 96054-0 Telefon 02361 / 96054-20 Fax	<b>Spaghetti "Bolognese"</b> dazu Krautsalat  	<b>Truthahngulasch</b> mit Möhrengemüse und Penne Nudeln  	<b>Schweinebraten</b> in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffelpüree  	<b>Seelachsfilet</b> mit Erbsensauce auf Zucchini-Kräutergemüse, dazu Reis  	<b>Bulgur- Gemüsepfanne</b> mit Bio Tofuwürfeln  	<b>Herzhafter Weißkohl-Möhren-Eintopf</b> mit zartem Rindfleisch  	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf  	<b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen  	<b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter  
	A1,C,I,J,1,3,8	A1,F,G,J	A1,G,I	A1,D,G,I	A1,F,G,I,1	A1,I,1	A1,C,G,J,1,3,8	G,1	A1,A2,8
<b>Dienstag</b> 31.03.2026	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat  	<b>Feiner Milchreis</b> mit feinen Früchten und Zimt  	<b>Geflügel- Schaschlikpfanne</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis  	<b>"Cordon Bleu"</b> vom Schwein mit Bratensauce, Erbsengemüse und Paprikakartoffeln  	<b>Rührei</b> mit Rahmspinat und Püree  	<b>Deftige Erbsensuppe</b> mit Geflügel Wiener  	<b>Chefsalat</b> mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing  	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce  	<b>Gyrobraten</b> mit Zaziki und Krautsalat  
	A1,G,J,1,8	G,2,8	A1,F,I,8	A1,G,I,1,3,7	A1,C,G,I,1	I,1,2,3	C,G,J,1,2,3,8	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
<b>Mittwoch</b> 01.04.2026	<b>Gebackener Leberkäse</b> auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree  	<b>Gedünstetes Seelachsfilet</b> Julienngemüsesauce und Salzkartoffeln  	<b>"Bifteki" Griechischer Hackbraten</b> mit Hirten-Käse dazu Tomatenreis und Krautsalat  	<b>Geflügelfilets</b> in Paprika-Sahne-Sauce mit Mais-Erbsengemüse und Farfalle Nudeln  	<b>Kürbiscurry</b> mit Reis  	<b>Spaghetti "Carbonara"</b> Schinkenspeck in leckerer Käse-Sahne-Sauce dazu Karotten-Salat  	<b>Salatteller "Köttbullar"</b> mit Gemüsebällchen und verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing  	<b>Sahnegrießbrei</b> mit Himbeeren  	<b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot  
	A1,G,1,3,7	A1,D,G,I,1	A1,C,I,J,1,3,8	A1,G,I,1	A1,G,I,1	A1,G,I,1,2,3	C,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
<b>Donnerstag</b> 02.04.2026	<b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Spinalnudeln dazu Rohkostsalat  	<b>Rinderrikadelle</b> in Kräutersauce mit feinem Erbsengemüse und Kartoffelpüree  	<b>Gegrillte Hähnchenkeule</b> auf Paprikagemüse dazu Gabelspaghetti  	<b>Herzhafter Kasselernackerin</b> Sauce mit Bayrischkraut und Salzkartoffeln  	<b>Gemüsefrikadelle</b> in Tomatensauce und Vollkornnudeln  	<b>Rheinischer Kartoffeleintopf</b> mit Kasseler und frischem Porree  	<b>Hirten-Käse</b> mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing  	<b>Eierpfannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce  	<b>Sandwichteller</b> - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur  
	A1,C,G,I,J,1,3,8	A1,C,G,I,J,1	A1,I,1	A1,G,I,1	A1,A4,C,G,I,1,3	A1,G,I,1,3	C,G,J,1,3,8	A1,C,G,1,7	A1,C,G,J,1,3,7
<b>Karfreitag</b> 03.04.2026	<b>Geschnetzeltes "Züricher Art"</b> in Pilzrahmsauce mit Erbsengemüse und Langkornteig  	<b>Feine Rinderrikadelle</b> in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Kartoffelpüree  	<b>Geflügelbällchen</b> in brauner Sauce dazu Gemüseris  	<b>Wildlachsfilet</b> mit Dillrahmsauce, dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln  	<b>Gemüse-Kartoffel-Auflauf</b> mit herzhaftem Käse überbacken  	<b>Geflügelhackfleisch-Pfanne</b> mit mediterranem Gemüse und Bulgur  	<b>Salatteller "Rustica"</b> mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm- Dressing  	<b>Eierpfannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce  	<b>Fischplatte nach Angebot</b> mit Brot und Butter  
	A1,G,I,1	A1,C,G,I,J,1	A1,G,I,J	A1,D,G,I,1	A1,G,I,1	A1,FI	A1,C,G,I,J	A1,C,G,1,7	A1,A2,D,8
<b>Samstag</b> 04.04.2026	<b>Herzhaftes Saftgulasch</b> vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat  	<b>Geflügelsteaks</b> in feiner Sauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree  	<b>Curry-Spinat-Pfanne</b> mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln  	<b>Zartes Wildgulasch</b> mit Waldpilzsauce dazu Bohnengemüse und Schupfnudeln  				<b>Milchreis</b> mit roter Grütze  	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur  
	A1,C,G,I,J,1,3,8	A1,G,I	A1,I,K	A1,C,G,I,1				G,1	A1,C,G,I,J,1,3,8
<b>Ostersonntag</b> 05.04.2026	<b>Thüringer Bratwurst</b> in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln  	<b>Feines Seefischfilet (paniert)</b> in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln  	<b>Bandnudeln</b> in leckerer Spinat-Käse-Sauce  	<b>Schweinesteak</b> mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln  				<b>Heißer Apfelstrudel</b> mit Vanillesauce  	<b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot  
	A1,G,I,1	A1,D,G,I,1	A1,G,I,1	A1,I,1				A1,G,1,2,3	A1,A2,G,1,2



1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3= mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwärzt; 6=gewachst; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Asparin- Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chinnhaltig; [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 / Erdnüsserzeugnisse; [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

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

