



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de

# SPEISEPLAN

## KW 20

11.05.26 bis 17.05.26



### 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	
<b>Montag</b> 11.05.2026	<b>Hähnchenfilet</b> in feiner Sahnesauce, dazu Nudeln und Brokkoli	<b>Kräuterbratwurst</b> in leckerer Sauce mit Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln	<b>"Nasi Goreng"</b> Reis mit chinesischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch	<b>Schweineroulade "Hausfrauen Art"</b> mit Gurkensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit fruchtiger Tomatensauce und feinem Butterreis	<b>Leckere Kartoffelsuppe "Schlesische Art"</b> mit Krakauerwurst	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen	<b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter	
	A1,F,G,I,1	A1,I	A1,F,I,8	A1,I,J,1,2,8	A1,C,I	A1,G,I,1,2,3	A1,C,G,J,1,3,8	G,1	A1,A2,8	
<b>Dienstag</b> 12.05.2026	<b>Wiegebraten (Hackbraten)</b> in delikater Sauce mit Rosenkohl und Kartoffelpüree	<b>Hähnchenkeule</b> in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln	<b>Gebackener Fleischkäse</b> in pikanter Sauce mit feinem Mischgemüse dazu Salzkartoffeln	<b>Zartes Geflügelfilet "Alfredo"</b> in Käsecremesauce dazu Gemüsespaghetti	<b>Bunte Kartoffelpfanne</b> mit Blattspinat und feinem Käse überbacken	<b>Rigatoni</b> mit Schinkenstreifen in Bärlauchsauce dazu Gurkensalat mit Haus-Dressing	<b>Thunfischsalat nach "Art des Hauses"</b> mit frischen Salaten und pikantem Hausdressing	<b>Quarkstrudel</b> mit Vanillesauce	<b>Gyrobraten</b> mit Zaziki und Krautsalat	
	A1,C,G,J,1	A1,G,I,1	A1,I,2,3,7	A1,G,I,1	A1,G,I,1	A1,C,G,J,1,2,3,8	C,D,G,J,1,3,8	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3,8	
<b>Mittwoch</b> 13.05.2026	<b>Heiße Fleischwurst</b> mit Sauerkraut und Püree	<b>Geflügelrikadelle</b> in feiner Sauce mit zartem Kaisergemüse und Reis	<b>Fischstäbchen</b> mit Rahmspinat und Kartoffelpüree	<b>Herzhafter Spießbraten</b> auf Zwiebelgemüse dazu Paprikakartoffeln und Gurken-Radieschen-Salat	<b>Chilli sin Carne</b> vegetarisches Chili mit Reis	<b>Möhreneintopf</b> mit zartem Rindfleisch	<b>Caesar-Salat</b> Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Cocktaildressing	<b>Griesflammeri "Baden Baden"</b> mit Fruchtsoße	<b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot	
	A1,G,1,2,3,7	A1,C,G,I,J	A1,D,G,I,1	A1,C,I,J,1,3,8	A1,I,8	A1,I,1	A1,C,F,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8	
<b>Christi</b> Himmelfahrt 14.05.2026	<b>Putengeschnetzeltes "Züricher Art"</b> in Pilzrahmsauce mit Erbsengemüse und Langkornreis	<b>Gebackener Seelachs</b> mit fruchtiger Tomatensauce und Frühlingspüree	<b>Original Hähnchen-Döner-Teller</b> mit Reis, Sauce und Krautsalat	<b>Rinderschmorbraten</b> mit Sauce dazu Pariser Karotten und Knödel	<b>Brokkoliröschen</b> mit gerösteten Mandeln in Sauce "Holländische Art" und Petersilienkartoffeln	<b>Porree-Schlemmertopf</b> Rinderhack mit Porreewürfel in Käse-Bechamelsauce dazu Nudeln	<b>Frikadelle</b> mit Nudelsalat und Senf	<b>Eierpfannkuchen</b> mit Rosinen und Apfelfüllung dazu Vanillesauce	<b>Sandwichteller</b> - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur	
	A1,G,I,1	A1,D,G,I,1	A1,C,J,1,3,8	A1,G,I,3	A1,G,H,I	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8	A1,C,G,1,7	A1,C,G,J,1,3,7	
<b>Freitag</b> 15.05.2026	<b>Gemischte Vollkornspirelli</b> (Spiralnudeln) "Bolognese" vom Rind dazu Gurkensalat	<b>Schweinerückenbraten</b> in brauner Sauce mit Leipziger Allerlei und Spätzle	<b>Buntes Hühnerfrikasse</b> mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	<b>Seelachsfilet gedünstet</b> mit Kräuterbuttersauce, dazu Zucchini und Salzkartoffeln	<b>Leckeres Paprikagemüse</b> mit Risotto (Reis)	<b>Frischer Sommereintopf</b> mit Geflügelwursteinlage	<b>Schweizer Wurstsalat</b> mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	<b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten	<b>Fischplatte</b> nach Angebot mit Brot und Butter	
	A1,C,I,J,1,3,8	A1,C,I,1	A1,C,G,I,3	A1,D,G,I	A1,G,I,1	A1,I,2,3	A1,A2,G,2,3,7,8	A1,G,1	A1,A2,D,8	
<b>Samstag</b> 16.05.2026	<b>Pikantes Gulasch</b> vom Schwein mit Mischgemüse und Kartoffeln	<b>Kräftiger Hühnersuppeintopf</b> mit Suppengemüse (Rüben, Sellerie, Blumenkohl)	<b>Spaghetti in Curryrahm</b> und buntem Gemüse	<b>Zarter Schweinenackbraten</b> in Rahmsauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln					<b>Milchreis</b> mit Zimtpflaumenkompott	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	A1,G,I	A1,I	A1,G,I,K	A1,G,I					G,1	A1,C,G,J,1,3,8
<b>Sonntag</b> 17.05.2026	<b>Wiener Sahneleber</b> mit Champignons, zartem Erbsengemüse und Butterpüree	<b>Rinderhacksteak</b> mit Blumenkohl und Salzkartoffeln	<b>Tortellini "Vegetarische Art"</b> in fruchtiger Tomatensauce	<b>Lachsfilet</b> an Berner Sauce mit Blattspinat, dazu Langkornreis	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce				<b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot	
	A1,G,I,1	A1,C,I,J,1	A1,C,G,I	A1,D,G,I,1	A1,C,G,1				A1,A2,G,1,2	

A & K Die frische Küche GmbH

Blitzkuhlenstrasse 152  
45659 Recklinghausen

www.die-frische-kueche.de

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

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 / 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.

