



Bestellung einfach per E-Mail:

info@die-frische-kueche.de


SPEISEPLAN

KW 21

18.05.26 bis 24.05.26



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	
Montag 18.05.2026 A & K Die frische Küche GmbH Blitzkuhlenstrasse 152 45659 Recklinghausen www.die-frische-kueche.de 02361 / 96054-0 Telefon 02361 / 96054-20 Fax	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 Gorgonzolakäsesauce	Rosenkohleintopf mit Kartoffeln und Kasselewürfel	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 19.05.2026	Linseneintopf mit Geflügel Wiener	Bunte Gemüseplatte mit holländischer Sauce und Tricolore Spirelli	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,C,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 20.05.2026	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,I,1	A1,C,G,I,1	A1,C,G,I	A1,C,G,I,1	C,G,I,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,C,G,I,3,8	
Donnerstag 21.05.2026	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	J	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 22.05.2026	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,I,1	A1,C,I,1,3,8	A1,I,1,3	C,G,I,1,1,3,8	G,3	A1,2,3	
Samstag 23.05.2026	Bunter Gemüseeintopf der Saison mit Geflügelwürstwürfel	Feine Bratwurstin Sauce mit zartem Erbsen- und Möhregemüse 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,I,1	A1,G,I					A1,C,G	A1,A2,C,G,I,1,2,3,7,8
Pfingstsonntag 24.05.2026	Kalbfiletschnitzel in heller Sauce mit bunten Möhren und Reis	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,1	A1,I,1	I,2	A1,C,G,I,1,8	A1,G,1	A1,C,G,I,1,3,8				

Speiseplan tag 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=gewaschen; 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= Hybridstämme davon); [B]= Krebstiere / Krebstierzerzeugnisse; [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]= Schwefeldioxid und Sulfite; [M]= Lupinen / Lupinenerzeugnisse; [N]= Weichtiere / Weichtierzerzeugnisse

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

