



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

# SPEISEPLAN

**KW 22**  
25.05.26 bis 31.05.26



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>Pfingst-Montag</b> 25.05.2026	<b>Hähnchensteaks</b> mit feiner Sauce, dazu Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln	<b>Zartes Wildgulasch</b> mit Waldpilzsauce, Kaisergemüse und Gnocchi	<b>Schweinebraten</b> in brauner Sauce mit Blumenkohl und Kartoffelpüree	<b>Feines Seelachsfilet (paniert)</b> in fruchtiger Zitronensauce mit Pariser Karotten und Pasta Tricolore	<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,LJ,1,8	A1,GJ,1	A1,G,1	A1,D,G,1	A1,F,G,1	A1,L,1	A1,C,G,J,1,3,8	G,1	A1,A2,8
<b>Dienstag</b> 26.05.2026	<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>Zwei Frikadellen</b> mit Nudelsalat	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce	<b>Gyrosbraten</b> mit Zaziki und Krautsalat
	A1,C,G,J,1	G,2,8	A1,F,8	A1,G,1,3,7	A1,C,G,1	L1,2,3	A1,C,G,J,1,3,8	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
<b>Mittwoch</b> 27.05.2026	<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,1	A1,C,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,G,1	A1,G,1,2,3	C,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
<b>Donnerstag</b> 28.05.2026	<b>Schweinerahmgulasch</b> mit Champignons und Spiralnudeln dazu Rohkostsalat	<b>Rinderfrikadelle</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 Kasselern und frischem Porree	<b>Hirten-Käse</b> mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing	<b>Eierpannkuchen</b> gefüllt mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	<b>Sandwichteller</b> - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	A1,C,G,J,1,3,8	A1,C,G,J,1	A1,L,1	A1,G,1	A1,A4,C,G,1,3	A1,G,1,3	C,G,J,1,3,8	A1,C,G,1,7	A1,C,G,J,1,3,7
<b>Freitag</b> 29.05.2026	<b>Bratwurstin</b> Sauce mit Kohlrabi und Kartoffeln	<b>Geflügelgulasch</b> in Rahmsauce mit Brokkoli und Fusilli Nudeln	<b>Geflügelbällchen</b> in brauner Sauce dazu Gemüseris	<b>Gebratenes Schollenfilet "Finkenwerder Art"</b> mit Speckstippe dazu warmer Kartoffelsalat	<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>Beehengrütze</b> mit Vanillesauce	<b>Fischplatte nach Angebot</b> mit Brot und Butter
	A1,G,1	A1,F,G,1	A1,C,G,J	A1,D,1	A1,G,1	A1,F,1	A1,C,G,J	G,1	A1,A2,D,8
<b>Samstag</b> 30.05.2026	<b>Spießbraten</b> in würziger Zwiebelsauce mit Bohnengemüse und Paprikakartoffeln	<b>"Trentiner Markttopf"</b> Italienischer Gemüseintopf mit zartem Schweinefleisch	<b>Deftige Käsespätzle "Allgäuer Art"</b> mit Zucchini-Möhren-Salat	<b>Seehecht</b> auf Kräutersauce mit Pariser Karotten und kleinen Bandnudeln				<b>Milchreis</b> mit roter Grütze	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	A1,L,1	A1,L,1	A1,C,G,1	A1,D,G,1				G,1	A1,C,G,J,1,3,8
<b>Sonntag</b> 31.05.2026	<b>Hähnchenragout</b> mit Champignons, Spargel dazu Gemüseris	<b>Zartes Schweinegeschnetzeltes</b> in Rahmsauce mit zartem Kaisergemüse und Salzkartoffeln	<b>"Ratatouille"</b> Geschmortes Gemüse mit Vollkornspaghetti	<b>Saftiger Rinderbraten</b> in pikanter Sauce mit Romanesco, Blumenkohl, Karotten und Kartoffeln				<b>Heißer Apfelstrudel</b> mit Vanillesauce	<b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot
	A1,F,G,L3	A1,G,1	A1,L,1,8	A1,1				A1,G,1,2,3	A1,A2,G,1,2



Speiseplan tag gleich Verzehrt, 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=Asparium- 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 / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [F]= Soja / Sojaerzeugnisse; [G]= Milch / Milcherzeugnisse einsch. 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 / Weichtiererzeugnisse

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.