



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

# SPEISEPLAN

KW 24

08.06.26 bis 14.06.26



DIE FRISCHE KÜCHE

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
Montag 08.06.2026	<b>Mini-Hacksteaks</b> in Bratensauce dazu bunte Bohnen und Kartoffelpüree	<b>Hähnchenbrustfilet</b> in feiner Sauce mit Möhregemüse und Gabelspaghetti	<b>Gefüllte Paprikaschote</b> in Tomatensauce dazu Reis	<b>Lummerbraten</b> vom Schwein in herzhafter Sauce dazu feines Kaisergemüse und Kartoffeln	<b>Maultaschen "Vegetarisch"</b> in heller Sauce mit geriebenem Käse und Gurkensalat	<b>Spaghetti "Bolognese"</b> dazu Gurkensalat	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat und Senf	<b>Milchreis</b> mit heißen Kirschen	<b>Herzhafter Rindfleischsalat</b> mit Brot und Butter
	A1,C,G,I,J,1	A1,F,G,I	A1,C,I	A1,I,1	A1,C,G,I,J,1,3,8	A1,C,I,J,1,3,8	A1,C,G,I,J,1,3,8	G,1	A1,A2,8
Dienstag 09.06.2026	<b>Heiße Fleischwurst</b> mit Sauerkraut und Püree	<b>Schweinegulasch</b> in Kräuterrahmsauce dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> vom Rind in Chillisauce und Reis dazu Wachbohnen-Salat	<b>Klassischer Sauerbraten</b> in Rosinensauce mit Rotkohl, dazu Kartoffelklöße	<b>Bunte Tofu-Gemüsepfanne</b> mit Kräutersauce und Karottenpüree	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> mit frischem Gemüse und Rindfleischinlage	<b>Thunfischsalat</b> nach "Art des Hauses" mit frischen Salaten dazu French-Dressing	<b>Eierpfannkuchen gefüllt</b> mit Heidelbeeren dazu Vanillesauce	<b>Gyrobraten</b> mit Zaziki und Krautsalat
	A1,G,1,2,3,7	A1,G,I	A1,I,8	A1,G,1,3,8	A1,F,G,I,1	A1,I,1	C,D,G,I,J,1,3,8	A1,C,G,1,7	A1,C,G,I,J,1,3,8
Mittwoch 10.06.2026	<b>Kräftiger Hühnersuppeneintopf</b> mit buntem Gemüse	<b>Bratwurst</b> in Sauce mit feinem Mischgemüse und Kartoffeln	<b>Fischstäbchen</b> mit Tomatensauce dazu Kartoffelpüree	<b>"Piccata Napoli"</b> zartes Geflügelschnitzel mit Tomatenspaghetti	<b>Drillinge mit Schale</b> dazu Schnittlauchquark und Rohkostsalat	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Bockwurst	<b>Caesar-Salat</b> Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Joghurdressing	<b>Griesflammeri "Baden Baden"</b> mit Fruchtsoße	<b>Eiersalat</b> mit Obstgarnitur und Weißbrot
	A1,I	A1,I	A1,D,G,I	A1,I	G	G,I,J,1,3	A1,F,G,3	A1,G,1	A1,C,G,I,J,1,3,8
Donnerstag 11.06.2026	<b>Geflügel- Schaschlikpfanne</b> mit Paprika und Zwiebeln dazu Reis	<b>Seelachs im Backteig</b> auf feiner Kräuterbutter dazu Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Spirellis (Nudeln)</b> mit Tomaten-Schinkensauce dazu Rohkostsalat	<b>Filettöpfchen</b> Hähnchen und Schweinefilet in Pilzrahmsauce dazu Gemüse und Kartoffeln	<b>Kräuterseitling "Schnitzel"</b> mit heller Kräutersauce auf Gemüseris	<b>Mexikanischer Bohneneintopf</b> mit Rauchfleisch	<b>Zwei Frikadellen</b> mit Nudelsalat	<b>Germknödel</b> mit Vanillesauce	<b>Sandwichteller</b> - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	A1,F,I,8	A1,D,G,I,1	A1,I,2,3	A1,G,I,1	A1,C,G,I,1	A1,I,2,3	A1,C,G,I,J,1,3,8	A1,C,G,1	A1,C,G,I,J,1,3,7
Freitag 12.06.2026	<b>Wiener Würstchen</b> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln	<b>Gekochte Eier</b> in Senfsauce mit Kräuterpüree, dazu Sellerie-Möhrensalat	<b>Hähnchenfleisch süß sauer</b> mit Chinagemüse und kleinen Bandnudeln	<b>Hoki-Fischfilet</b> in leckerer Kräutersauce dazu feine Erbsen und Kartoffeln	<b>Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf</b> mit feinen Kartoffelblättchen und Käse überbacken	<b>Rheinischer Kartoffeleintopf</b> mit Kasseler und frischem Porree	<b>Elsässer-Salat</b> , Eisbergsalat, Radicchio und Chinakohl, Tomaten, Zwiebeln und Käsestreifen, dazu Essig-Öl-Dressing	<b>Sahnegrießbrei</b> mit Waldfrüchten	<b>Fischplatte</b> nach Angebot mit Brot und Butter
	A1,G,I,J,1,3	A1,C,G,I,J,1	A1,F,I,8	A1,D,G,I,1	A1,G,I,1	A1,G,I,1,3	C,J,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,D,8
Samstag 13.06.2026	<b>Herzhafter Kasseler</b> mackerlein Apfelsauce mit Rotkohl und Kartoffeln	<b>Klassischer Möhreeneintopf</b> mit pikanter Rinderfrikadelle	<b>Linsen-Bolognese</b> mit Vollkorn-Fusilli	<b>Gebratene Hähnchenbrust</b> in feiner Sauce mit Blattspinat und Penne Rigate				<b>Milchreis</b> mit roter Grütze	<b>Gebratene Fleischbällchen</b> in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	A1,I,1,3,8	A1,C,I,J,1	A1,I	A1,F,G,I,1				G,1	A1,C,G,I,J,1,3,8
Sonntag 14.06.2026	<b>Rinderragout</b> mit Brokkoligemüse und Salzkartoffeln	<b>Schweinebraten</b> in milder Kümmel-Senf-Sauce mit Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln	<b>Bunte Tortellini</b> mit Käse-Spinatsauce	<b>Kleine Bandnudeln</b> mit Hack und Champignons in Sauerrahm				<b>Kaiserschmarrn</b> mit Vanillesauce	<b>Käseplatte "Winzer Art"</b> mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot
	A1	A1,I,J	A1,C,G,I,1	A1,C,G,I,J,1,2				A1,C,G,1,7	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=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 / Krebstiererzeugnisse; [C]= Eier / Eierzeugnisse; [D]= Fisch / Fischerzeugnisse; [E]= Erdnüsse / Erdnusserezeugnisse; [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 / Weichtiererzeugnisse

DE NW 86018 EG

Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g.

