DIE FRISCHE KÜCHE

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

SPEISEPLAN KW 34

17.08.26 bis 23.08.26

frisch gekocht – keine Tiefkühlmenüs – GARANTIE

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 17.08.2026	**Gebackener Leberkäse** auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	**Rinderbraten** in Bratenjus mit zartem Bohnengemüse und Salzkartoffeln	**Hähnchenschnitzel mit** Paprikagemüse und Butterreis	**Schweizer Sahnegeschnetzeltes** mit kleinen Möhren und Spätzle	**Spaghetti "Funghi"** Italiensche Nudeln in Pilzsauce und Olivenöl	**Möhrengemüse** Hausfrauenart mit Fleischer-Frikadelle	**Paniertes Schweineschnitzel** mit Kartoffelsalat und Senf	**Milchreis** mit heißen Kirschen	**Herzhafter Rindfleischsalat** mit Brot und Butter
	A1,G,1,3,7	A1,I	A1,I,1	A1,C,G,I	A1,G,I	A1,C,I,J,1	A1,C,G,J,1,3,8	G,1	A1,A2,8
Dienstag 18.08.2026	**Delikate Putenpfanne** mit Gemüse und Reis	**Grobe Bratwurst** in Bratenjus mit Apfelrotkohl und Kartoffeln	**Schweinegulasch** in pikanter Champignon-Rahm-Sauce dazu Spirellis	**Zartes Hähnchenbrustfilet "Florentiner Art"** auf Käsesauce mit Blattspinat und Nudeln	**Mini-Frühlingsrollen** mit chinesischem Gemüse und feinem Wildreis	**Gärtnerin-Eintopf** mit viel Gemüse und Rindfleischeinlage	**Chefsalat** mit Schinken, Käse und Ei, dazu Cocktail-Dressing	**Germknödel** mit Vanillesauce	**Gyrosbraten** mit Zaziki und Krautsalat
	A1,G,I	A1,I,1,3,8	A1,G,I	A1,F,G,I,1	A1,C,F,G,I,8	A1,I,1	C,G,J,1,2,3,8	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
Mittwoch 19.08.2026	**Currywurstpfanne** mit frischen Zwiebeln und Paprikakartoffeln	**Geflügel-Hackbraten** in würziger Sauce mit Mischgemüse und Farfalle Nudeln	**Vollkorn-Spaghetti "Tonno"** Nudeln in leckerer Thunfischsauce dazu Möhrensalat	**Rindersauerbraten** in delikater Sauce dazu Rotkohl und Kartoffelknödel	**Rührei** mit Rahmspinat und Kartoffeln	**Chilli con Carne** mit roten Bohnen und körnigem Reis	**Salatteller** mit verschiedenen Rohkostsalaten, dazu Haus-Dressing	**Griesflammeri "Baden Baden"** mit Fruchtsoße	**Eiersalat** mit Obstgarnitur und Weißbrot
	A1,1,1,8	A1,C,G,I,J	A1,D,I,1,8	A1,G,1,3,8	A1,C,G,I,1	A1,I	C,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
Donnerstag 20.08.2026	**Fischfrikadelle** mit Ratatouille und Kartoffelpüree	**Belgischer Gemüseeintopf** mit Geflügel Wiener	**Chicken-Nuggets** mit Ketchupsauce, Reis und Krautsalat	**Spießbraten** in Paprika-Rahm-Sauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln	**Gedünstetes Gemüse** mit Sauce "Holländische Art" dazu Pasta Tricolore	**Bulgurpfanne mit Hirtenkäsewürfel** und mediterranem Gemüse	**Hirten-Käse** mit Tomate, Lauchstreifen, Zwiebeln und schwarzen Oliven, dazu Honig-Senf-Dressing	**Sahnegrießbrei** mit Waldfrüchten	**Sandwichteller** - leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	A1,D,G,I,J,1,8	A1,I,2,3	A1,C,I,J,1,3,8	A1,G,I,1	A1,G,I	A1,G,I	C,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,7
Freitag 21.08.2026	**Frische Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus	**Feine Rinderfrikadelle** in Sauce mit Kräutern der Provence dazu Karottenscheiben und Langkornreis	**Deftige Kohlroulade** in Speck-Zwiebel-Sauce mit Kartoffelpüree	**Matjesfilet** in Kräutermarinade, dazu Speckböhnchen und Salzkartoffeln	**Tortellini "Vegetarische Art"** in fruchtiger Tomatensauce	**Eintopf von frischem Kohlrabi** mit gebratenen Fleischklößchen	**Salatteller "Rustica"** mit Weißkohl, Tomaten, Gurken, Möhrchen und Hackfleischbällchen, dazu Sauerrahm- Dressing	**Eierpfannkuchen gefüllt mit Heidelbeeren** dazu Vanillesauce	**Fischplatte nach Angebot** mit Brot und Butter
	A1,C,3	A1,C,I,J,1	A1,G,I,2,3	A1,D,G,I,1,2,3	A1,C,G,I	A1,C,G,I,J,1	A1,C,G,I,J	A1,C,G,1,7	A1,A2,D,8
Samstag 22.08.2026	**Herzhaftes Saftgulasch** vom Schwein mit Nudeln und Mischsalat	**Holsteiner Kartoffelsuppe** mit Wursteinlage	**Curry-Spinat-Pfanne** mit Linsen, dazu Sesamkartoffeln	**Gedünstetes Seelachsfilet** auf Blattspinat mit Kräutersenfsauce und Reis				**Milchreis** mit roter Grütze	**Gebratene Fleischbällchen** in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	A1,C,G,I,J,1,3,8	A1,G,I,3,7	A1,I,K	A1,D,G,I,J,1				G,1	A1,C,G,I,J,1,3,8
Sonntag 23.08.2026	**Thüringer Bratwurst** in Sauce mit Wirsinggemüse und Kartoffeln	**Zarte Hähnchenbrust** in feiner Sauce dazu Fingermöhren und Langkornreis	**Fusilli Nudeln** in leckerer Spinat-Käse-Sauce	**Schweinesteak** mit Grillgemüse und Rosmarinkartoffeln				**Heißer Apfelstrudel** mit Vanillesauce	**Käseplatte "Winzer Art"** mit Weintrauben und Garnitur dazu Butter und Mischbrot
	A1,G,I,1	A1,F,G,I	A1,G,I,1	A1,I,1				A1,G,1,2,3	A1,A2,G,1,2

Speiseplantag 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=gewachst; 7=mit Phosphat; 8=mit Süßungsmittel(n); 9=Aspartam- Phenylalaninquelle; 10=geschwefelt; 11=coffeinhaltig; 12=chininhaltig; [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 / Erdnusserzeugnisse; [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.