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

SPEISEPLAN KW 36

31.08.26 bis 06.09.26

frisch gekocht – keine Tiefkühlmenüs – GARANTIE

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 31.08.2026	**Hähnchenfilet** in feiner Sahnesauce, dazu Nudeln und Brokkoli	**Kräuterbratwurst** in leckerer Sauce mit Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln	**"Nasi Goreng"** Reis mit chinesischem Gemüse und zartem Hähnchenfleisch	**Schweineroulade "Hausfrauen Art"** mit Gurkensauce, Rotkohl und Salzkartoffeln	**Gefüllte Paprikaschote** mit fruchtiger Tomatensauce und feinem Butterreis	**Leckere Kartoffelsuppe "Schlesische Art"** mit Krakauerwurst	**Paniertes Schweineschnitzel** mit Kartoffelsalat und Senf	**Milchreis** mit heißen Kirschen	**Herzhafter Rindfleischsalat** 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
Dienstag 01.09.2026	**Wiegebraten (Hackbraten)** in delikater Sauce mit Rosenkohl und Kartoffelpüree	**Hähnchenkeule** in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln	**Gebackener Fleischkäse** in pikanter Sauce mit feinem Mischgemüse dazu Salzkartoffeln	**Zartes Geflügelfilet "Alfredo"** in Käsecremesauce dazu Gemüsespaghetti	**Bunte Kartoffelpfanne** mit Blattspinat und feinem Käse überbacken	**Rigatoni** mit Schinkenstreifen in Bärlauchsauce dazu Gurkensalat mit Haus-Dressing	**Thunfischsalat nach "Art des Hauses"** mit frischen Salaten und pikantem Hausdressing	**Quarkstrudel** mit Vanillesauce	**Gyrosbraten** mit Zaziki und Krautsalat
	A1,C,G,I,J,1	A1,G,I,1	A1,I,2,3,7	A1,G,I,1	A1,G,I,1	A1,C,G,I,I,1,2,3,8	C,D,G,J,1,3,8	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
Mittwoch 02.09.2026	**Heiße Fleischwurst** mit Sauerkraut und Püree	**Geflügelfrikadelle** in feiner Sauce mit zartem Kaisergemüse und Reis	**Fischstäbchen** mit Rahmspinat und Kartoffelpüree	**Herzhafter Spießbraten** auf Zwiebelgemüse dazu Paprikakartoffeln und Gurken-Radieschen-Salat	**Chilli sin Carne** vegetarisches Chilli mit Reis	**Möhreneintopf** mit zartem Rindfleisch	**Caesar-Salat** Blattsalate mit Mais, Hähnchenfleisch und Croutons dazu Cocktaildressing	**Griesflammeri "Baden Baden"** mit Fruchtsoße	**Eiersalat** 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
Donnerstag 03.09.2026	**Hackfleischbällchen "Schwedische Art"** in brauner Sauce mit Mischgemüse und Nudeln	**Gebackener Seelachs** mit fruchtiger Tomatensauce und Frühlingspüree	**Original Hähnchen-Döner-Teller** mit Reis, Sauce und Krautsalat	**Rinderschmorbraten** mit Sauce dazu Pariser Karotten und Knödel	**Brokkoliröschen** mit gerösteten Mandeln in Sauce "Holländische Art" und Petersilienkartoffeln	**Porree-Schlemmertopf** Rinderhack mit Porreewürfel in Käse-Bechamelsauce dazu Nudeln	**Frikadelle** mit Nudelsalat und Senf	**Eierpfannkuchen** mit Rosinen und Apfelfüllung dazu Vanillesauce	**Sandwichteller -** leckere Sandwiches (Toast belegt) mit verschiedenen Sorten Belag und Garnitur
	A1,C,I,J	A1,D,G,I,1	A1,C,J,1,3,8	A1,G,I,3	A1,G,H1,I	A1,G,I,1	A1,C,G,I,J,1,3,8	A1,C,G,1,7	A1,C,G,J,1,3,7
Freitag 04.09.2026	**Gemischte Vollkornspirelli** (Spiralnudeln) "Bolognese" vom Rind dazu Gurkensalat	**Schweinerückenbraten** in brauner Sauce mit Leipziger Allerlei und Spätzle	**Buntes Hühnerfrikassee** mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	**Seelachsfilet gedünstet** mit Kräuterbuttersauce, dazu Zucchinigemüse und Salzkartoffeln	**Leckeres Paprikagemüse** mit Risotto (Reis)	**Frischer Sommereintopf** mit Geflügelwursteinlage	**Mexiko-Salat**, frische Blattsalate, Paprika, Mais, Zwiebeln, Tomate und Kidneybohnen und Essig-Öl-Dressing	**Sahnegrießbrei** mit Waldfrüchten	**Fischplatte** nach Angebot mit Brot und Butter
	A1,C,I,J,1,3,8	A1,C,I,1	A1,G,I,3	A1,D,G,I	A1,G,I,1	A1,I,2,3	C,J,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,D,8
Samstag 05.09.2026	**Pikantes Gulasch** vom Schwein mit Mischgemüse und Kartoffeln	**Kräftiger Hühnersuppeneintopf** mit Suppengemüse (Rüben, Sellerie, Blumenkohl)	**Spaghetti in Curryrahm** und buntem Gemüse	**Zarter Schweinenackenbraten** in Rahmsauce mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln				**Milchreis** mit Zimtpflaumenkompott	**Gebratene Fleischbällchen** in Cocktailsauce mit Nudelsalat und Garnitur
	A1,G,I	A1,I	A1,G,I,K	A1,G,I				G,1	A1,C,G,I,J,1,3,8
Sonntag 06.09.2026	**Wiener Sahneleber** mit Champignons, zartem Erbsengemüse und Butterpüree	**Rinderhacksteak** mit Blumenkohl und Salzkartoffeln	**Tortellini "Vegetarische Art"** in fruchtiger Tomatensauce	**Lachsfilet** an Berner Sauce mit Blattspinat, dazu Langkornreis				**Germknödel** mit Vanillesauce	**Käseplatte "Winzer Art"** 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,G,1	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.