DIE FRISCHE KÜCHE

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

SPEISEPLAN KW 37

07.09.26 bis 13.09.26

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 07.09.2026	**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 Kasselerwürfel	**Wiener Würstchen** mit Kartoffelsalat und Senf	**Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott	**Kalter Schweinebraten** mit Kartoffelsalat
	A1,C,G,I,J,1,8	A1,G,1,2,3	A1,I,2,3	A1,G,I	A1,G,I,J,1,3	A1,I,1,3	C,G,J,1,3,7,8	G,1	C,G,J,1,3,8
Dienstag 08.09.2026	**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 Apfelmus	**Gemüsebratwurst** in 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	**Schnittchenteller** fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	I,1,2,3	A1,G,I	A1,C,G,I,J,1	A1,3	A1,C,F,G,I,J,1,8	A1,I	C,D,G,I,J,1,3,8	A1,C,G,3	A1,A2,G,1,3,7
Mittwoch 09.09.2026	**Bunte Reispfanne** mit Hähnchenfleisch	**Frikadelle** auf Wirsinggemüse dazu Salzkartoffeln	**Seelachsfilet natur** in feiner Kerbelsauce mit Zucchinigemüse 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 Sülze** mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	A1,F,I,8	A1,C,G,I,J,1	A1,D,G,I,1	A1,C,G,I,1	A1,C,G,I	A1,C,G,I,1	C,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,C,G,J,3,8
Donnerstag 10.09.2026	**Frische Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus	**"Gutsherrentopf" kräftiger Gemüsetopf** mit Geflügelwurstwürfel	**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	C,G,J,1,3,8	A1,G,1,3,8	A1,C,G,I,1,7	A1,I	A1,F,G,3	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
Freitag 11.09.2026	**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 Bauernsalat** mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing	**Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott	**Brathering** mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	A1,C,I,J,1,3,8	A1,C,G,I,J,1,8	A1,F,I,8	A1,D,G,I,1	A1,C,I,J,1,3,8	A1,I,1,3	C,G,J,I,1,3,8	G,3	A1,2,3
Samstag 12.09.2026	**Bunter Gemüseeintopf** der Saison mit Geflügelwurstwürfeln	**Feine Bratwurst** in Sauce mit zartem Erbsen- und Möhrengemüse dazu Kartoffeln	**Gemüseschnitzel** mit Kräutersauce dazu Gemüsereis	**Hähnchensteaks** in Estragonsauce mit Romanescogemüse und Fusilli				**Pfannkuchen** mit Rosinen und Quarkfüllung dazu Zimtzucker	**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,J,1,2,3,7,8
Sonntag 13.09.2026	**Geflügel Cordon Bleu** in feiner Sauce dazu Bohnengemüse und Kartoffeln	**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	A1,I,1	I,2	A1,C,G,I,1,8				A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8

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.