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

SPEISEPLAN KW 39

21.09.26 bis 27.09.26

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 21.09.2026	**"Makkaroni al Forno"** Hackfleischsauce dazu Käsemakkaroni	**Geflügelsteaks** in feiner Sauce mit Mischgemüse und Langkornreis	**Wirsingroulade "Hausmacher Art"** in Specksauce dazu Kartoffeln	**Fleischpfanne "Hubertus"** mit Rotkohl und Kartoffelklöße	**Klassisches Eieromelette** mit feinem Rahmspinat und Salzkartoffeln	**Krätiger Rindfleischsuppentopf** mit reichlich frischem Gemüse	**Pizzafrikadelle** mit Kartoffelsalat und Salatgarnitur	**Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott	**Kalter Schweinebraten** mit Kartoffelsalat
	A1,G,I	A1,G,I	A1,I,2,3	A1,G,I,1,3,8	A1,C,G,I,1,7	A1,I,1	A1,C,G,J,1,3,8	G,1	C,G,J,1,3,8
Dienstag 22.09.2026	**Buntes Hühnerfrikassee** mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	**Frischer Markteintopf** mit feiner Geflügel-Wiener	**Schweinebraten** in deftiger Sauce mit feinem Bohnengemüse dazu Salzkartoffeln	**Schweineschnitzel** in Paprikasauce mit Kräuterkartoffeln dazu Krautsalat	**Gemüse-Köttbullar** mit Käselauchsauce und Bulgur	**Rigatoni "al Arrabiata"** mit Oliven und Paprika in pikanter Tomatensauce	**Bunter Salatmix** mit Bratenstreifen dazu Senf- Dill-Dressing	**Feiner Grießbrei** mit roter Grütze	**Schnittchenteller** fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	A1,G,I,3	A1,I,2,3	A1,I,1	A1,C,I,I,1,3,8	A1,C,G,I,1	A1,I,1,8	C,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,G,1,3,7
Mittwoch 23.09.2026	**Westfälische Dicke Bohnen** mit Mettwurst und Salzkartoffeln	**Geflügelfrikadelle** in Sauce mit zartem Kohlrabi und Reis	**Seelachsfilet** in fruchtiger Tomatensauce dazu Farfalle Nudeln	**Rinderzwiebelbraten** in Sauce mit Rotkohl und Röstiecken	**Vegetarische Currywurst** mit Naturreis und Zucchinisalat	**Leckerer Möhreneintopf** mit frischen Gartenkräutern und Geflügelbällchen	**Frische Salate der Saison** mit Hähnchenbrust und Joghurt-Dressing	**Eierpfannkuchen** mit Apfelkompott	**Feine Sülze** mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	A1,F,G,I,1,3	A1,C,G,I,J,1	A1,D,I	A1,J,1,3,8	A1,C,F,G,I,1,8	A1,C,I,J,1	A1,F,G,3	A1,C,G,3	A1,A2,C,G,J,3,8
Donnerstag 24.09.2026	**Hähnchen Hackbraten** in Sauce dazu buntes Gemüse und Reis	**Räuberfleisch vom Schwein** mit pikantem Balkangemüse und Spirellis	**Herzhafte Leberknödel** auf Sauerkraut dazu Kartoffelpüree	**Hähnchenfiletstreifen** in Pilzrahmsauce dazu Spätzle	**Chilli sin Carne** vegetarisches Chilli mit Reis	**Bunte Nudeln** mit Brokkoli - Gemüsesauce	**Frischer Salatteller** mit Thunfisch und Zwiebelringen, dazu pikantes Haus-Dressing	**Quarkkeulchen** mit Vanillesauce	**Gebratene Hähnchenkeule** mit Nudelsalat
	A1,C,G,I,J	A1,I,1	A1,C,G,I,J,1	A1,C,G,I,1	A1,I,8	A1,G,I,1	C,D,G,J,1,3,8	A1,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
Freitag 25.09.2026	**Frische Reibekuchen** mit leckerem Apfelmus	**Gebackener Fleischkäse** auf Spinat und Kartoffelpüree	**Saftiges Schweinegulasch** mit Erbsen- und Maisgemüse dazu Vollkorn-Spiralnudeln	**Paniertes Seelachsfilet** in milder Senfsauce mit Pariser Karotten und Reis	**Champignons "a la Creme"** mit kleinen Bandnudeln	**Altdeutscher Stielmuseintopf** mit Schweinefleischwürfeln	**Schweizer Wurstsalat** mit Käsestreifen, Brot, Butter und Salatgarnitur	**Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott	**Brathering** mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	A1,C,3	A1,G,I,1,3,7	A1,G,I	A1,D,G,I,J,1	A1,G,I,1	A1,I,1	A1,A2,G,2,7,8	G,3	A1,2,3
Samstag 26.09.2026	**Schweinerückenbraten** in Bratensauce mit zartem Blumenkohl und Salzkartoffeln	**Linseneintopf** mit Geflügel Wiener	**Vegetarischer Gemüsebratling** auf Karottensauce mit Erbsenpüree	**Hähnchensteaks** mit Barbecuesauce, Reis und Krautsalat				**Bergische Waffel** mit heißen Kirschen	**Feiner Fleischsalat "Rheinische Art"** mit Garnitur und Brot
	A1,I,1	I,1,2,3	A1,C,G,I,1	A1,C,J,1,3,8				A1,C,F,G,1	A1,A2,C,G,J,1,2,3,7,8
Sonntag 27.09.2026	**Gefüllte Hackfleischrolle** in Rahmsauce mit herzhaftem Rübengemüse und Nudeln	**Putengeschnetzeltes** mit Brokkoli und Langkornreis	**Käsemakkaroni** mit Tomaten-Basilikumsauce	**Gefüllte Rinder-Roulade "Hausfrauen Art"** in Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln				**Eierpfannkuchen** mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	**Kasseler Braten** mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,G,I,J,2,8	A1,G,I	A1,G,I	A1,J,1,8				A1,C,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.