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

SPEISEPLAN KW 41

05.10.26 bis 11.10.26

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 05.10.2026	**Königsberger Klopse** in Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Bete-Salat	**Frikadelle vom Rind** in dunkler Kräutersauce mit Mischgemüse und Kartoffelpüree	**Penne mit Hähnchenbrust** in feiner Sahnesauce, Brokkoli und Käse überbacken	**Schnitzel** in leckerer Champignon-Rahm-Sauce mit Paprikakartoffeln dazu Leipziger Allerlei	**Italienische Gemüsepasta** mit Vollkornnudeln	**Grüne Bohnen-Eintopf** mit Bockwürstchen	**Wiener Würstchen** mit Kartoffelsalat und Senf	**Milchreis** mit Erdbeer-Rhabarberkompott	**Kalter Schweinebraten** mit Kartoffelsalat
	A1,C,G,I,J,1	A1,C,G,I,J,1	A1,F,G,I,1	A1,C,G,I,1	A1,I,1,8	A1,I,1,3,7	C,G,J,1,3,7,8	G,1	C,G,J,1,3,8
Dienstag 06.10.2026	**Hackbraten** in Sauce mit Rotkohl und Kartoffeln	**Hähncheninnenfilets** in Geflügelsauce mit Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln	**Wurstgulasch** mit Paprika und Zwiebeln dazu Gabelspaghetti	**Schweineroulade** mit klassischer Füllung dazu Blumenkohl und Kartoffeln	**Gebratenes Gemüse** süßsauer mit Reis	**Linseneintopf** mit Geflügel Wiener	**Griechischer Bauernsalat** mit Tomate, Gurke, Zwiebeln und Hirten-Käse, dazu Balsamico-Dressing	**Feiner Grießbrei** mit roter Grütze	**Schnittchenteller** fertig belegte Schnittchen mit Wurst und Käse und Garnitur
	A1,C,I,J,1,8	A1,G,I,1	A1,I,2,3,7,8	A1,I,I,2,8	A1,F,I,8	I,1,2,3	C,G,J,I,1,3,8	A1,G,1	A1,A2,G,1,3,7
Mittwoch 07.10.2026	**Hamburger Heringsstipp in Sahne** mit Apfel-Gurken-Würfel dazu Petersilienkartoffeln	**Geflügelbratwurst** in Thymiansauce mit buntem Gemüse und Langkornreis	**Schweineleberragout** in Apfel-Sauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse	**Kaiserfleisch (Kasselerrücken)** auf Ananaskraut und Kartoffelpüree	**Gemüseragout** mit Erbsenpüree	**Klassischer Möhreneintopf** mit Geflügelkräuterbällchen	**"Bayern Mix"** Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und Kasselerstreifen, dazu Sauerrahm-Dressing	**Eierpfannkuchen** mit Apfelkompott	**Feine Sülze** mit Remouladensauce, Garnitur und Brot
	C,G,J,1,3,8	A1,I,1	A1,G,I,3	A1,G,1	A1,G,I,1	A1,C,I,J,1	G,3	A1,C,G,3	A1,A2,C,G,J,3,8
Donnerstag 08.10.2026	**Schweinebraten** in pikanter Sauce mit Blumenkohlgemüse und Klöße	**Pangasiusfilet** in Dillsauce mit Brokkoli dazu Kartoffeln	**Original Hähnchen-Döner-Teller** mit Reis, Sauce und Krautsalat	**Sauerbratengulasch** mit Spätzle und Rotkohl	**Vegetarische Gemüsebällchen** mit heller Kräutersauce auf Gemüsereis	**Kürbis - Hähncheneintopf** mit Kartoffeln	**Frische Salate der Saison** mit Hähnchenbrust, dazu Cocktail-Dressing	**Quarkstrudel** mit Vanillesauce	**Gebratene Hähnchenkeule** mit Nudelsalat
	A1,G,I,1,3	A1,D,G,I,1	A1,C,J,1,3,8	A1,C,1,8	A1,C,G,I,1	A1,I	A1,C,F,G,J,1,3,8	A1,C,G,1	A1,C,G,J,1,3,8
Freitag 09.10.2026	**Westfälische Dicke Bohnen** mit Kasseler und Salzkartoffeln	**Pikantes Gulasch** vom Schwein mit Gabelspaghetti	**Kartoffelröstis** mit Karotten, Brokkoli, Mais und Champignons in würziger Käsesauce	**Gebackenes Seelachsfilet** mit Kräutersenfsauce und Kartoffeln dazu Gurkensalat	**Makkaroni** mit Tomaten-Basilikumsauce dazu Möhrensalat	**Porree-Eintopf** mit Geflügelfrikadelle	**Zwei Frikadellen** mit Nudelsalat	**Feiner Milchreis** mit Zimtzucker und Apfelkompott	**Brathering** mit Zwiebeln, Speckkartoffelsalat und Garnitur
	A1,G,I,1	A1,G,I	A1,G,I,J,1,3	A1,C,D,G,I,J,1,3,8	A1,I	A1,C,G,I,J,1	A1,C,G,I,J,1,3,8	G,3	A1,2,3
Samstag 10.10.2026	**Geflügelfilets** in pikanter Sauce mit zartem Brokkoligemüse und bunte Spiralnudeln	**Herzhafter Wirsing-Kohl-Eintopf** mit Kartoffelstücken und Rindfleisch	**Kichererbsencurry** mit Kokosmilch und Bulgur	**Schweinebraten** in Kümmelsauce mit Romanescogemüse und Klößen				**Eierpfannkuchen** mit gebratenem Apfel und Vanillesauce	**Feiner Fleischsalat** "Rheinische Art" mit Garnitur und Brot
	A1,I,8	A1,I,1	A1,G,I	A1,G,I,3				A1,C,G,1	A1,A2,C,G,J,1,2,3,7,8
Sonntag 11.10.2026	**Buntes Hühnerfrikassee** mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis	**Hackbraten** in Sauce mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln	**Mais-Lauchtaler** in Paprikagemüsesauce dazu Rigatoni	**Schweinefilet** in Rahmsauce mit Fingermöhren und Salzkartoffeln				**Beerengrütze** mit Vanillesauce	**Kasseler Braten** mit Remouladensauce, Nudelsalat und Salatgarnitur
	A1,G,I,3	A1,C,I,J,1	A1,C,G,I,1	A1,G,I				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.