



Fräiche Cuisine

Vom 12.01. - 16.01.2026

KW: 03



Büro : 0179 4361469
Öffnungszeiten: 8.00 - 14.00 Uhr
Mail: FräicheCuisineBielefeld@gmail.com

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vorspeisen	Rohkost (Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi) Grüner Bohnensalat ^z	Rohkost (Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi) Rote Beete-Äpfel-Salat ^z	Rohkost (Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi) Gurken-Mais-Salat ^z	Rohkost (Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi) Möhrensalat ^z	Rohkost (Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi) Couscous-Salat ^{a d z}
Hauptgericht 1	Mildes Indisches Butter Chicken Curry ^e	Griechischer "Stifado". Eintopf mit Rinderhack	Seelachs Schnitzel mit Schnittlauch-Sauce ^e	"Calabrese" Pesto-Rahmsauce und Hähnchen	Schwedische Fleischbällchen (Rind) mit Bratensauce
Hauptgericht 2 (Vegetarisch)	Mildes Indisches Butler Tofu Curry ^e	Griechischer "Stifado". Eintopf mit Veggie Hack	Veggie Knusperschnitzel mit Schnittlauch-Sauce ^e	"Calabrese" Pesto-Rahmsauce und Zucchini	Schwedische Fleischbällchen (vegie) mit Bratensauce
Gemüse	Broccoli Reis	Brötchen ^a	Spinat Wedges Nudeln ^a Reis	Nudeln ^e Kartoffeln Reis	Erbsen Kartoffelpüree ^e Nudeln ^a Reis
Beilagen	Kartoffeln Nudeln ^a				
Nachspeise 1	Waldbeeren-Quark ^{e z}	Straciatella-Joghurt ^e	Schoko-Creme ^e	Erdbeer-Joghurt ^{e z}	Blaubeer-Creme ^{e z}
Nachspeise 2	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst	Frisches Obst
Alternativen	1	2	4	5	3

Wir bieten auch laktose- und glutenfreies Essen an. Allergiker werden berücksichtigt.

1 Farbstoffe | 2 Konservierungsstoffe | 3 Antioxidationsmittel | 4 Geschmacksverstärker | 5 Schwefeldioxid | 6 Schwärlungsmittel | 7 Phosphat | 8 Milcheiweiß | 12 Taurin | 13 Phenylalaninquelle | 14 Süßungsmittel
a Glutenhaltiges Getreide (nicht weiter gekennzeichnetes Getreide gilt als a1 Weizen) a2 Roggen a3 Hafer a4 Dinkel | b Eier | c Fisch | d Soja | e Milch (Laktose) | f Schalenfrüchte - 11 Mandeln 12 Haselnüsse 13 Walnüsse | g Sesame | h Senf | i
Sesamsamen | l Erdnüsse | n Lupinen | x Weichtiere | y Krebstiere | z Schwefeldioxid und Sulfite

Hinweis zum Haftungsabschluss:
Die Angaben über die Inhaltsstoffe der Speisen beruhen auf Informationen, die wir von den Herstellern und Lieferanten erhalten. Aufgrund der Produktvielfalt der Hersteller ist es möglich, dass es zu Kreuzkontaminationen kommt und auch Anteile von nicht aufgeführten Inhaltsstoffen in den Produkten als Spuren enthalten sind. Die hier aufgeführten Angaben beziehen sich auf die rezeptgemäße, unveränderte Zubereitung. In unserem Betrieb werden verschiedene Zutaten teilweise gleichzeitig verwendet. Trotz gründlicher Reinigung zwischen allen Arbeitsschritten kann nicht vermieden werden, dass es zu Kreuzkontaminationen kommt. Es kann daher nicht ausgeschlossen werden, dass in den angegebenen Speisen neben den gekennzeichneten Zutaten noch Spuren anderer Inhaltsstoffe enthalten sind. Eine Haftung für eine vollständige Aufzählung der aufgeführten Inhaltsstoffe wird daher ausgeschlossen.
Änderungen vorbehalten!

Änderungen vorbehalten!

Wichtig!
Aktuelle Allergenaussage
auf täglichem Lieferschein