KostBAR
Gemeinsam in der Küche & am Tisch
am Helgoländer Damm
in Nordenham

MENÜPLAN

KW 42/25 **13.10.2025 bis 19.10.2025**

Am Helgoländer Damm in Nordenham

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
MENÜ 1 ohne Schweine-fleisch	Linsen-Eintopf (I) mit Geflügel Wiener Würstchen (A1,I,J) Baguette	Hüherfrikassee (A1,I,G) mit Spargel, Erbsen und Reis	Labskaus (A1,I,C,15) mit Gewürzgurke (02,03) und Ei (C)	Geflügel Köttbullar (A1,I,J) an Rahmsauce (G) mit Preiselbeeren (02) und Kartoffelpürree (A1,G)	Seelachsfilet paniert (A1,C,D) an Dillsauce (G) mit buntem Gemüse und Reis
MENÜ 2 vegetarisch	Makkaroni (A1) mit Tomaten-Basilikum-Sauce (I)	Blumenkohl-Käse- Medallions (A1,I,G) Käse-Sauce (A1,I,G) Kinder 3 Medallions Erwachsene 4 Medallions	Gebackene Champignons A1,C) an Knoblauch-Creme mit Farmer Salat (03)	Veganer Kokos-Milchreis mit Mandeln (H2)	Hatweizengrieß (Ebly) (A1) mit rustikalem Gemüse
Dessert	Frisches Obst	Frucht Joghurt(G)	Grießpudding (G)	Obstsalat	Gebäck (A1)

*Änderung vorbehalten

Einrichtung:

BESTELLUNG:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
MENÜ 1 ohne Schwein	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen
MENÜ 2 vegetarisch	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen
Junior 1 ohne Schwein	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen
Junior 2 vegetarisch	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen

Allergene	**A1**: Gluten Weizen, **A2**: Gluten Roggen, **A3**: Gluten Gerste, **A4**: Gluten Hafer, **A5**: Gluten Dinkel, **A6**: Gluten Kamut, **B**: Krebstiere, **C**: Eier, **D**: Fische, **E**: Erdnüsse, **F**: Sojabohnen, **G**: Milch, **H1**: Haselnuss, **H2**: Mandel, **H3**: Walnuss, **H4**: Pinienkerne, **H5**: Pistazien, **H6**: Cashewnüsse, **H7**: Macadamianüsse, **I**: Sellerie, **J**: Senf, **K**: Sesamsamen, **L**: Lupinen, **M**: Weichtiere,
Zusatzstoffe	**01**: mit Farbstoff, **02**: mit Konservierungsstoff, **03**: mit Antioxidationsmittel, **04**: mit Geschmacksverstärker, **05**: Geschwefelt, **06**, Geschwärzt, **07**: mit Phosphat, **09**. Koffeinhaltig, **10**: Chininhaltig, **11**: mit Süßungsmittel, **12**: enthält eine Phenylalaninquelle, **13**: gewachst, **14**: mit Taurin, **15**: mit Nitritpökelsalz, **16**: mit Säuerungsmittel, **17**: mit Stabilisatoren

KostBAR
Gemeinsam in der Küche & am Tisch
im Kreishaus Brake

MENÜPLAN

KW 42/25
KostBAR im Kreishaus Brake

13.10. bis 16.10.2025

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
MENÜ 1	Paniertes Seelachsfilet, dazu junge Möhren und Kartoffelsalat	Putenschnitzel "Hawaii" mit Ananas und Mozzarella überbacken, dazu Reis	Fischburger mit Cocktailsauce, Rucola und Tomate, dazu Bratkartoffeln	Cevapcici aus Schweinefleisch, dazu Pommes, Tzatziki und Salat
MENÜ 2 vegetarisch	Veganes Gyros mit Mais-Flade, dazu Kartoffelsalat und Tzatziki	Penne Napoli mit Cherrytomaten und Parmesankäse	Falafelauflauf mit Zucchini und Aubergine	Kartoffel-Spinat-Auflauf, dazu ein kleiner Salat

*Änderung vorbehalten

KostBAR
Gemeinsam in der Küche & am Tisch
in der Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

MENÜPLAN

KW 42/25
KostBAR in der Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

13.10.. bis 16.10.2025

MENÜ 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
Paniertes Seelachsfilet , dazu junge Möhren und Kartoffelsalat	Putenschnitel "Hawaii" mit Ananas und Mozzarella überbacken, dazu Reis	Falafelauflauf mit Zucchini und Aubergine	Cevapcici aus Schweinefleisch, dazu Pommes, Tzatziki und Salat

*Änderung vorbehalten