



KW 3/26

12.01.2026 bis 16.01.2026

MENÜ 1
ohne Schweine-
fleisch

MENÜ 2
vegetarisch

Dessert
1

Dessert
2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Hähnchenbrustfilet (A,I,J) in milder Tomaten-Sauce (I) dazu buntes Gemüse und Reis	Cremige Tomatensuppe (I,G) mit Geflügelfleisch-Klößen (I,J) und einem kleinen Baguette Brötchen (A1)	Rindergeschnetzeltes (A1,J) mit Nudeln (A1) dazu Karottensalat	Kartoffelpuffer (A,C) mit Apfelkompott (03)	Paniertes Seelachsfilet (A1,C,D,G) an Dill-Sahne-Sauce (A1,I,G) mit buntem Gemüse und Kartoffeln
Quinoa-Chili-Bratling paniert (A1,G,C) Kräuterquark (G) Gemüsereis (I)	Käse-Lauch-Suppe (A1,G,I) mit einem kleinen Baguette Brötchen (A1)	Gemüse Frikadelle (A1,C) Rahmsauce (G) Nudeln (A1) dazu Karottensalat	Blumenkohl-Käse- Medallion (A1,I,G) an Curry-Tomaten- Majonaise (A1,I,G) Kartoffeln Erwachsene: 2 Stück/ Junior: 2 Stück	Gemüse Knusper-Dino (A1,J) an Dill-Sahne-Sauce (A1,I,G) mit buntem Gemüse und Kartoffeln Erwachsene: 4 Stück/ Junior: 4 Stück
Frisches Obst	Frucht Joghurt (G)	Frisches Obst	Buttermilch-Dessert (G)	Obstalat
Rohkost	Angemachter Salat	Rohkost	Angemachter Salat	Rohkost

*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
Dessert 1	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen
Dessert 2	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				



MENÜPLAN



KW 03/26

KostBAR im Kreishaus Brake

12.01. bis 15.01.2025

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

MENÜ 1

Chicken Wings, dazu
Gemüse-Paella

Paniertes Seelachsfilet mit
Remouladen- Sauce und Bratkartoffeln

Hühnersuppeneintopf, mit Nudeln,
dazu Ciabatta

Maishähnchenbrust-Auflauf
mit Broccoli, Champignons
und Nudeln

MENÜ 2
vegetarisch

Süßkartoffel-Spinat-Frikadelle
mit Kohlrabi-Auflauf

Gemüse-Lasagne mit Kräuterfrischkäse-
Soße, dazu Blattsalat

Curry-Suppe mit Gemüse und Reis,
dazu Ciabatta

Veggie Burger mit Gemüse-Frikadelle,
Brioche Bun, Kräuterquark, Blattsalat
und Tomate, dazu Bratkartoffeln

*Änderung vorbehalten



MENÜPLAN



KW 03/26

KostBAR in der
Kreisvolkshochschule
Wesermarsch GmbH

12.01. bis 15.12.2025

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

MENÜ 1

Süßkartoffel-Spinat-Frikadelle
mit Kohlrabi-Auflauf

Paniertes Seelachsfilet mit
Remouladen-Sauce und Bratkartoffeln

Hühnersuppeneintopf, mit Nudeln,
dazu Ciabatta

Maishähnchenbrust-Auflauf
mit Brokoli, Champignons
und Nudeln

*Änderung vorbehalten