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

MENÜPLAN

KW 45/26 02.11.2026 bis 06.11.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Menü 1 mit Schwein nur Erwachsene	Schweinefleischfrikadelle (A1,C,J) Paprikasahnesauce (A1,G) Rosenkohl Salzkartoffeln	Deftige „Gyrossuppe“ mit Champignons und Paprika (A1) Roggenbrötchen (A1,A2)	Labskaus „Seemanns Art“ (02,03,04) mit Gewürzgurke (02,11) Rote Beete (11) und Rollmops (11)(D)	Spinatknödel (A1,C,G) auf Kräutersauce (A1,G) mit Salzkartoffeln Tomatensalat (02,05)	"Kaiserschmarrn" luftiger Eierpfannkuchen (A1,C,G) mit Rosinen und Pfaumenkompott (03)
MENÜ 2 vegetarisch	Vegane Bratwurst (A1,C) Senf- Zwiebelsauce (A1,J) Wintergemüse Kartoffelpürree (G)	gebackene Kichererbsenbällchen (A1) Curry-Mango-Dip (A3,G) Mexikanische Gemüsemischung Reis	gebackene Champignonköpfe (A1,C) leichte Knoblauchmayonaise(01)(C,G,J) Farmersalat (01)(C,J) Baguette (A1)	Ragout vom Frühlings Gemüse Kräuterkartoffeln Chilly-Dip (G)	„Chili sin Carne“ Eintopf von roten Bohnen mit Sojahack (A3,F), Tomaten, Gemüsemais und Kartoffelwürfel Fladenbrötchen (A1,K)
Menü Kinder nur Kitas und Schulen	Gemüsefrikadelle (A1,C) Paprikasahnesauce (A1,G) Rosenkohl Salzkartoffeln	Deftige „Gyrossuppe“ mit Champignons und Paprika (A1) Roggenbrötchen (A1,A2)	Paniertes Seelachsfilet (A1,C,D) Senf-Dill-Sauce (A1,G,J) Salzkatoffeln Tomatensalat (02,05)	Spinatknödel (A1,C,G) auf Kräutersauce (A1,G) mit Salzkartoffeln Tomatensalat (02,05)	"Kaiserschmarrn" luftiger Eierpfannkuchen (A1,C,G) mit Rosinen und Pfaumenkompott (03)
Dessert 1	Frisches Obst	Quark-Speise (G)	Frisches Obst	Fruchtjoghurt (G)	Sahnepudding (G)
Dessert 2	Rohkost	Angemachter Salat	Rohkost	Angemachter Salat	Rohkost

*Änderung vorbehalten

Einrichtung:

BESTELLUNG:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
MENÜ 1 mit Schwein	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen
MENÜ 2 vegetarisch	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen
Junior 2 vegetarisch	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen	Portionen
Junior 3 Kindgerecht	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

KostBAR
Gemeinsam in der Küche & am Tisch
im Kreishaus Brake

MENÜPLAN

KW 45/26
KostBAR im Kreishaus Brake

02.11. bis 05.11.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
MENÜ 1	Panierte Garnelen (A1,D) Asiatische Bratnudeln (A1,F) Sweet-Chili-Sauce	Deftige "Gyrossuppe" mit Champignons und Paprika (A1) Roggenbrötchen (A1,A2)	Hähnchen-Pfanne (G) Joghurt-Limetten-Sauce Gemüse und Reis	Lasagne alla Bolognese (A1,F,G,I) oder Lachs-Spinat-Lasagne (D) grünen Blattsalat mit Lollo Bionda
MENÜ vegetarisch 2	Spinatknödel (A1,C,G) auf Kräutersauce (A1,G) mit Salzkartoffeln und Tomatensalat (L)	"Chili sin Carne" mit Sojahack (A3,F), Tomaten, Gemüsemais und Kartoffelwürfel, dazu Baguette (A1)	Gemüsefrikadelle (A1,C) mit Paprikasahnesauce (A1,G) Rosenkohl und Salzkartoffeln	Gemüsestrudel (A1,G,K) mit Tomatensoße (F) Reis

*Änderung vorbehalten

Öffnungszeiten

Montag bis einschl. Donnerstag: 8.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag: 8.30 Uhr bis 12:00 Uhr

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Geschmacksverstärkern 5) geschwefelt 6) geschwärzt
7) gewachst 8) mit Phosphat 9) mit Süßungsmitteln 10) enthält eine Phenylalaninquelle
11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken 12) konserviert mit Thiabendazol
* chininhaltig, ** koffeinhaltig, *** bestrahlt oder mit ionisierenden Strahlen behandelt, **** genetisch verändert

Allergene: Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon (a1 = Weizen [wie Dinkel, Khorasan-Weizen], a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer)*,b = Krebstiere*, c = Eier*,
d = Fisch*, e = Erdnuss*, f = Soja*, g = Milch*, Schalenfrüchte (h1 = Mandeln*, h2 = Haselnüsse*,h3 = Walnüsse*, h4 = Kaschunüsse*, h5 = Pecannüsse*, h6 =
Paranüsse*, h7 = Pistazien*, h8 = Macadamia- oder Queenslandnüsse)*, i = Sellerie*, j = Senf*, k = Sesamsamen*, l = Schwefeldioxid/Sulfite,
m = Lupinen*, n = Weichtiere*

* und daraus gewonnene Erzeugnisse

KostBAR
Gemeinsam in der Küche & am Tisch
im Kreishaus Brake

MENÜPLAN

KW 45/26
KostBAR im Kreishaus Brake

02.11. bis 05.11.2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
MENÜ 1	Panierte Garnelen (A1,D) Asiatische Bratnudeln (A1,F) Sweet-Chili-Sauce	Deftige "Gyrossuppe" mit Champignons und Paprika (A1) Roggenbrötchen (A1,A2)	Hähnchen-Pfanne (G) Joghurt-Limetten-Sauce Gemüse und Reis	Lasagne alla Bolognese (A1,F,G,I) oder Lachs-Spinat-Lasagne (D) grünen Blattsalat mit Lollo Bionda
MENÜ vegetarisch 2	Spinatknödel (A1,C,G) auf Kräutersauce (A1,G) mit Salzkartoffeln und Tomatensalat (L)	"Chili sin Carne" mit Sojahack (A3,F), Tomaten, Gemüsemais und Kartoffelwürfel, dazu Baguette (A1)	Gemüsefrikadelle (A1,C) mit Paprikasahnesauce (A1,G) Rosenkohl und Salzkartoffeln	Gemüsestrudel (A1,G,K) mit Tomatensoße (F) Reis

*Änderung vorbehalten

Öffnungszeiten

Montag bis einschl. Donnerstag: 8.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag: 8.30 Uhr bis 12:00 Uhr

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Geschmacksverstärkern 5) geschwefelt 6) geschwärzt
7) gewachst 8) mit Phosphat 9) mit Süßungsmitteln 10) enthält eine Phenylalaninquelle
11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken 12) konserviert mit Thiabendazol
* chininhaltig, ** koffeinhaltig, *** bestrahlt oder mit ionisierenden Strahlen behandelt, **** genetisch verändert

Allergene: Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon (a1 = Weizen [wie Dinkel, Khorasan-Weizen], a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer)*,b = Krebstiere*, c = Eier*,
d = Fisch*, e = Erdnuss*, f = Soja*, g = Milch*, Schalenfrüchte (h1 = Mandeln*, h2 = Haselnüsse*,h3 = Walnüsse*, h4 = Kaschunüsse*, h5 = Pecannüsse*, h6 =
Paranüsse*, h7 = Pistazien*, h8 = Macadamia- oder Queenslandnüsse)*, i = Sellerie*, j = Senf*, k = Sesamsamen*, l = Schwefeldioxid/Sulfite,
m = Lupinen*, n = Weichtiere*

* und daraus gewonnene Erzeugnisse

KostBAR
Gemeinsam in der Küche & am Tisch
in der Kreisvolks-
hochschule Brake

MENÜPLAN

KW 45/26
KostBAR in der Kreisvolkshochschule Wesermarsch GmbH

02.11. bis 05.11.2026

MENÜ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
1. Tintenfischringe mit Dippers (D,C,G,A1) 2.Hähnchenschnitzel mit Kartoffelpüree und Sauerkraut (A1,C,G,J) 3. Käselauchsuppe (G,A1)	1. Tintenfischringe mit Dippers (D,C,G,A1) 2.Hähnchenschnitzel mit Kartoffelpüree und Sauerkraut (A1,C,G,J) 3. Käselauchsuppe (G,A1)	1. Tintenfischringe mit Dippers (D,C,G,A1) 2.Hähnchenschnitzel mit Kartoffelpüree und Sauerkraut (A1,C,G,J) 3. Käselauchsuppe (G,A1)	1. Tintenfischringe mit Dippers (D,C,G,A1) 2.Hähnchenschnitzel mit Kartoffelpüree und Sauerkraut (A1,C,G,J) 3. Käselauchsuppe (G,A1)
*Änderung vorbehalten	*Änderung vorbehalten	*Änderung vorbehalten	*Änderung vorbehalten

Öffnungszeiten

Montag bis einschl. Donnerstag:	8.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag:	8.30 Uhr bis 12:00 Uhr

Zusatzstoffe: 1) mit Farbstoff 2) mit Konservierungsstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Geschmacksverstärkern 5) geschwefelt 6) geschwärzt 7) gewachst 8) mit Phosphat 9) mit Süßungsmitteln 10) enthält eine Phenylalaninquelle 11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken 12) konserviert mit Thiabendazol
* chininhaltig, ** koffeinhaltig, *** bestrahlt oder mit ionisierenden Strahlen behandelt, **** genetisch verändert

Allergene: Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon (a1 = Weizen [wie Dinkel, Khorasan-Weizen], a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer)*,b = Krebstiere*, c = Eier*, d = Fisch*, e = Erdnuss*, f = Soja*, g = Milch*, Schalenfrüchte (h1 = Mandeln*, h2 = Haselnüsse*,h3 = Walnüsse*, h4 = Kaschunüsse*, h5 = Pecannüsse*, h6 = Paranüsse*, h7 = Pistazien*, h8 = Macadamia- oder Queenslandnüsse)*, i = Sellerie*, j = Senf*, k = Sesamsamen*, l = Schwefeldioxid/Sulfite, m = Lupinen*, n = Weichtiere*

* und daraus gewonnene Erzeugnisse