

- a** **Glutenhaltiges Getreide und Stärke**
(Weizen - a¹, Roggen - a², Gerste - a³, Hafer - a⁴, Dinkel - a⁵, Kamut - a⁶ oder Hybrid-Stämme davon) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- b** **Krebstiere und Krebstiererzeugnisse**
- c** **Eier und Eierzeugnisse**
- d** **Fisch und Fischerzeugnisse**
- e** **Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse**
- f** **Soja und Sojaerzeugnisse**
- g** **Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)**
- h** **Schalenfrüchte**
(Mandel - h¹, Haselnuss - h², Walnuss - h³, Cashewnuss - h⁴, Pecannuss - h⁵, Paranuss - h⁶, Pistazie - h⁷, Macadamia-nuss - h⁸, Erdnuss - h⁹) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- i** **Sellerie und Sellerieerzeugnisse**
- j** **Senf und Senferzeugnisse**
- k** **Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse**
- l** **Schwefeldioxid und Sulfite von mehr als 10 mg/kg**
- m** **Lupine und Lupinenerzeugnisse**
- n** **Weichtiere (Mollusken) und Weichtiererzeugnisse**
z. B. Schnecken, Muscheln

- 1 **mit Farbstoff:** z. B. Beta-Carotin in Käse
- 2 **mit Konservierungsstoff:** meist Sorbinsäure oder Benzoesäure, z. B. in Fleischsalat
- 3 **mit Geschmacksverstärker:** meist Glutamat, z. B. in Gewürzmischungen
- 4 **mit Süßungsmittel:** Süßstoffe wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam und Acesulfam
- 4 b **mit Zuckerart und Süßungsmittel:** wenn zusätzlich zu Süßungsmitteln noch Zucker in Form von Rohrzucker, Glukose, Fruktose etc. im Lebensmittel verwendet wurde
- 5 **kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken:** bei über 10 % Zuckeralkoholen wie z. B. Sorbit, Mannit
- 6 **enthält Phenylalaninquelle:** bei Zusatz von Aspartam in Lebensmitteln und Tafelsüßen, z. B. in „Cola light“
- 7 **mit Antioxidationsmittel:** Üblich in Fertigsalaten.
- 8 **mit Phosphat:** Stabilisatoren, z. B. in Brühwurst
- 9 **mit Milcheiweiß**
- 10 **koffeinhaltig:** üblich bei alkoholfreien Erfrischungsgetränken wie z. B. „Cola-Limonade“.
- 11 **chininhaltig:** üblich bei alkoholfreien Erfrischungsgetränken, wie z. B. Tonic Water.
- 12 **geschwärzt:** Eisengluconat bzw. -lactat zum Schwarzfärben von Oliven
- 13 **geschwefelt:** evtl. in Meerrettich, Kartoffelhalb-, Kartoffelerzeugnissen, rohem Kartoffelkloßteig, Trockenfrüchten, Säften
- 14 **mit Nitritpökelsalz:** Konservierungsstoff
- 15 **mit Nitrat:** Konservierungsstoff
- 16 **gewachst:** üblich bei Zitrusfrüchten, Melonen, Äpfeln und Birnen.
- 17 **Taurin:** Bitterstoff in Getränken, wie z. B. Bitter Lemon
- 18 **mit Gelatine:** z. B. in Götterspeisenpulver
- 19 **unter Schutzatmosphäre verpackt**

Speisenwunschzettel für nächsten Monat:

[illegible]

A black and white photograph showing the exterior of the Familienzentrum MOBE. The building has a dark, horizontally-slatted facade. Large windows are visible on the upper floor. The entrance features glass doors and windows. The text 'Familienzentrum' is written in a large, serif font, and 'MOBE' is written in a stylized, blocky font to its right. A small, circular logo is visible on the right side of the building. In the foreground, a person is pushing a stroller, and another person is standing near the entrance.

Familienzentrum **MOBILE**
Hinter den Ellern 1A
28309 Bremen
Telefon 0421 98972 - 668

Montag, 02.03.26	
Milchreis (g) mit Apfelkompott (7)	5,00 €
Dienstag, 03.03.26	
Nudelgratin (a ¹ ,g,i) mit Käsekruste (g), dazu Broccoli	5,00 €
Mittwoch, 04.03.26	
Chili con Carne (Rind,i) mit Vollkornbaguette (a ¹)	5,00 €
Donnerstag, 05.03.26	
Gemischte Grünkohlpfanne (Schwein,a ¹ ,i), mit Salzkartoffeln	7,50 €
Freitag, 06.03.26	
Backfisch (a ¹ ,c,j) mit Kartoffel-Selleriestampf (g,i) und Dillsoße (g,i,j)	5,00 €
Montag, 09.03.26	
Spirelli (a ¹ ,c) mit Linsenbolognese (i,j) und Hartkäse (1,2g)	5,00 €
Dienstag, 10.03.26	
Gemüsesuppe (g,i) mit Geflügelbällchen (a ¹ ,c,g) und Vollkornbaguette (a ¹)	5,00 €
Mittwoch, 11.03.26	
Currybutterreis (g) mit Ofengemüse und Kräuterquark (g)	5,00 €
Donnerstag, 12.03.26	
Labskaus (Rind,g,i) mit Spiegelei (c), Gewürzgurke (j) und Rote Beete	6,50 €
Freitag, 13.03.26	
Spinatlasagne mit Balkankäse (a ¹ ,c,g)	5,00 €
Montag, 16.03.26	
Kartoffel-Möhrenpuffer (a ¹ ,c) mit Apfelmus (g)	4,50 €
Dienstag, 17.03.26	
Tortellini (a ¹) mit Käse-Sahne-Soße (g)	5,00 €

Mittwoch, 18.03.26	
Fisch in Senfsoße (d,g,i,j) mit Kartoffeln und Paprikagemüse	5,00 €
Donnerstag, 19.03.26	
Gulasch (Rind,a ¹ ,i,j) mit Rotkohl und Salzkartoffeln	9,50 €
Freitag, 20.03.26	
Tomaten-Gemüsesuppe (i) mit Bacon (Schwein) Vollkornbaguette (a ¹)	5,00 €
Montag, 23.03.26	
Nudeln (a ¹) mit Käse-Sahne-Soße (g,i,j)	5,00 €
Dienstag, 24.03.26	
Mercimek Corbasi (Türkische rote Linsensuppe) (i) mit Fladenbrot (a ¹ ,k)	5,00 €
Mittwoch, 25.03.26	
Kartoffelgratin (a ¹ ,g,i) und Möhrengemüse (g)	5,00 €
Donnerstag, 26.03.26	
Köttbullar (rind) mit Reis und Rahmsoße (g,i)	6,50 €
Freitag, 27.03.26	
Gebratenes Seelachsfilet (a ¹ ,c,d) mit Kartoffelstampf (g,i), dazu Bohnen und Remoulade (g,i)	5,00 €
Montag, 30.03.26	
Pfannkuchen (a ¹ ,c,g) mit Apfelkompott	5,00 €
Dienstag, 31.03.26	
Serbische Bohnensuppe mit Mettenden (i,j) und Vollkornbaguette (a ¹)	5,00 €

**Vegetarische Alternative
bitte vorbestellen!**

**Zu den Speisen gibt es ein
Dessert und die Auswahl
an der Salattheke!**

Nachschlag: 0,50 €

**Tägliche Änderungen sind
auf Grund von Urlaubs- und
Krankzeiten möglich.**

Änderungen vorbehalten