

|                               |                                                                            |       |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Dienstag, 01.09.2026</b>   | Erbsensuppe mit Bockwurst (i,j) und Vollkornbaguette (a¹)                  | 5,00€ |
| <b>Mittwoch, 03.09.2026</b>   | Pizza Hawaii (a¹,g) mit Kochschinken (2,7,14,15) und Ananas                | 5,00€ |
| <b>Donnerstag, 03.09.2026</b> | Hühnerfrikassee (Geflügel,a¹,g,i) mit Reis                                 | 6,50€ |
| <b>Freitag, 04.09.2026</b>    | Seelachsfilet Müllerin Art (a¹) mit Salzkartoffeln und Rahmporree (a¹,g,i) | 5,00€ |
| <b>Montag, 07.09.2026</b>     | Pfannkuchen (a¹,c,g) mit Apfelmus                                          | 5,00€ |
| <b>Dienstag, 08.09.2026</b>   | Kürbiscremesuppe (Kokosmilch,i) mit Vollkornbaguette (a¹)                  | 5,00€ |
| <b>Mittwoch, 09.09.2026</b>   | Frikadelle (Rind / Schwein) mit Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln   | 6,50€ |
| <b>Donnerstag, 10.09.2026</b> | Kartoffel - Broccoligratin (g) mit Rote Bete                               | 5,00€ |
| <b>Freitag, 11.09.2026</b>    | Spinat - Lachs - lasagne mit Balkankäse (a¹,g,d in Spuren möglich c,f,j)   | 6,50€ |
| <b>Montag, 14.09.2026</b>     | Bunter Nudelauflauf mit Tomatensoße (a¹,g,i)                               | 5,00€ |
| <b>Dienstag, 15.09.2026</b>   | Rührei (c,g) mit Salzkartoffeln und Rahmspinat (g)                         | 5,00€ |
| <b>Mittwoch, 16.09.2026</b>   | Putengulasch (g,i) mit Reis                                                | 6,50€ |

|                               |                                                                                                             |       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Donnerstag, 17.09.2026</b> | Linsensuppe (i) dazu Vollkornbaguette (a¹)                                                                  | 5,00€ |
| <b>Freitag, 18.09.2026</b>    | Kibberlinge (a¹,c,d,i) mit Kartoffelsalat (g,i)                                                             | 5,00€ |
| <b>Montag, 21.09.2026</b>     | Nudeln (a¹) mit Bolognese (Rind,a¹,i,j)                                                                     | 5,00€ |
| <b>Dienstag, 22.09.2026</b>   | Kleine Backkartoffel mit Ofengemüse und Tzaziki (g)                                                         | 5,00€ |
| <b>Mittwoch, 23.09.2026</b>   | Eierfrikasse (c,g,i) mit Reis                                                                               | 5,00€ |
| <b>Donnerstag, 24.09.2026</b> | Weisse Bohnensuppe mit Mettenden (2,7,j,i) dazu Vollkornbaguette (a¹)                                       | 5,00€ |
| <b>Freitag, 25.09.2026</b>    | Backfisch (a¹,c,d) mit Salzkartoffeln und Remoulade (c,j)                                                   | 5,00€ |
| <b>Montag, 28.09.2026</b>     | Kartoffelpuffer (a¹,c,g) mit Apfelmus                                                                       | 5,00€ |
| <b>Dienstag, 29.09.2026</b>   | Falafelbällchen (in Spuren möglich: a¹,a²,a,4,h²,h⁴,i,j,f) mit Tomatenreis, Zucchini-gemüse und Tzaziki (g) | 5,00€ |
| <b>Mittwoch, 30.09.2026</b>   | Gulasch (Rind/Schwein,a¹,i,j) mit Salzkartoffeln und Rotkohl                                                | 6,50€ |

**Einen guten Appetit  
und einen  
wunderbaren Monat**  
Wir freuen uns auf ihrem Besuch

# Wichtige Informationen & Alternativen

Vegetarische Alternative  
bitte vorbestellen!

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

Nachschlag: 1,50 €

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



Änderungen vorbehalten

**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

**n Weichtiere (Mollusken) und Weichtierzergebnisse**  
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:** Süßstoffen wie Saccharin, Cyclamat, Aspartam  
und Acesulfam
- 5 **mit Zuckerart und Süßungsmittel:** wenn zusätzlich zu  
Früchsen noch Zucker in Form von Rohrzucker, Glukose,  
Fructose etc. im Lebensmittel verwendet wurde.  
**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 Antioxiationsmittel:** 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 **chinhaltig:** üblich bei alkoholfreien Erfrischungsgetränken,  
z. B. Tonic Water.
- 12 **geschwätzt:** Eisengluconat bzw. -lactat zum Schwarzfärben von Oliven
- 13 **geschwefelt:** evtl. in Meerrettich, Kartoffelhalb- Kartoffelerzeugnissen,  
rohem Kartoffelkleist, Trockentrüffeln, Säften
- 14 **mit Nitritpökelsalz:** Konservierungsstoff
- 15 **mit Nitrat:** Konservierungsstoff
- 16 **gewaschen:** üblich bei Zitrusfrüchten, Melonen, Äpfeln und Birnen.
- 17 **Taurin:** Bitterstoff in Getranken, z. B. Bitter Lemon
- 18 **mit Gelatine:** z. B. in Götterspeisenpulver
- 19 **unter Schutzatmosphäre verpack**

**Speisenwunschzettel für  
nächsten Monat:**

[illegible]

# Mittagstisch

September 2026



Mittagstisch: 12:00 – 13:30

Familienzentrum MOBILE  
Hinter den Ellern 1A  
28309 Bremen

Telefon 0421 98972 - 668