Montag, 02.11.26
Porree-Käsecremesuppe
mit Hackfleisch (halb und halb, g)
und Vollkornbaguette (a^1) — 6,50 €

Dienstag, 03.11.26
Paprikageschnetzeltes (a^1,g) mit Bulgur (a^1) — 5,00 €

Mittwoch, 04.11.26
Labskaus (Rind,g,i) und Spiegelei (c),
dazu Rote Bete aus der Salatbar — 6,50 €

Donnerstag, 05.11.26
Rote Linsen Lasagne (a^1,c,g) — 5,00 €

Freitag, 06.11.26
Fischfrikadelle (a^1,d,g,h,i) mit Kartoffelsalat (g,j) — 5,00 €

Montag, 09.11.26
Pizza Hawaii (a^1,g)
mit Kochschinken (2,7,14,15) und Ananas — 5,00 €

Dienstag, 10.11.26
Kürbissuppe mit gerösteten Kürbiskernen
und Vollkornbaguette (a^1) — 5,00 €

Mittwoch, 11.11.26
Paniertes Schnitzel (Schwein,a^1,c)
mit Champignonrahmsoße (a^1,g,i),
dazu Bratkartoffeln mit Speck (Schwein) — 6,50 €

Donnerstag, 12.11.26
Tortellini (a^1,c) mit Käse-Sahnesoße (g,i) — 5,00 €

Freitag, 13.11.26
Fischstäbchen (a^1,d)
mit Kartoffelstampf (g,i) und Rahmspinat (g) — 5,00 €

Montag, 16.11.26
Rührei (c,g) mit Spinat (g)
und Kartoffelstampf (g) — 5,00 €

Dienstag, 17.11.26
Steckrübensuppe (i)
mit Mettenden (2,7,j) und Baguette (a^1) — 5,00 €

Mittwoch, 18.11.26
Kürbispasta (a^1,g) — 5,00 €

Donnerstag, 19.11.26
Hähnchenreispfanne mit Chinagemüse
und Sweet Chili Sauce (a^1,g,i) — 6,50 €

Freitag, 20.11.26
Fisch in Senfsoße (a^1,g,d,j)
mit Salzkartoffeln und Erbsen — 5,00 €

Montag, 23.11.26
Kartoffelauflauf (g) — 5,00 €

Dienstag, 24.11.26
Erbseneintopf mit Kasseler (i,j)
und Vollkornbaguette (a^1) — 5,00 €

Mittwoch, 25.11.26
Hähnchengeschnetzeltes (g,i) mit Reis — 6,50 €

Donnerstag, 26.11.26
Zucchinipasta (a^1,g) — 5,00 €

Freitag, 27.11.26
Fischfrikadelle (a^1,c,d) mit Kartoffelsalat (g,j) — 5,00 €

Montag, 30.11.26
Nudeln (a^1) mit Kräuter-Sahne-Soße (a^1,g,i),
dazu Broccoli — 5,00 €

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

Deklarationspflichtige Allergene

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 Eiererzeugnisse**

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, Macadamianuss 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

Deklarationspflichtige Zusatzstoffe

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

4b **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, 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, z. B. Bitter Lemon

18 **mit Gelatine:** z. B. in Götterspeisenpulver

19 **unter Schutzatmosphäre verpack**

Tägliche Änderungen sind aufgrund von Urlaubs- und Krankheitszeiten möglich.

Speisen**wunsch**zettel für nächsten Monat:

Familienzentrum MOBILE

Mittagstisch

November 2026

Mittagstisch: 12:00 – 13:30

Familienzentrum MOBILE
Hinter den Ellern 1A
28309 Bremen

Telefon 0421 98972 - 668

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund