



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

05.08.-09.08.2024

Woche 2

Montag	Gemüse-Nudel-Auflauf _{A,G} und Rohkostalat Dessert: Obst
Dienstag	Fisch _{A,C} mit Butterkartoffeln und Blumenkohl _{A,G} Dessert: Wackelpudding
Mittwoch	Bunte Grieß-Gemüsesuppe _I mit Vollkornbrot _A Dessert: Joghurt _G
Donnerstag	Geflügel-Frikadelle _{3,5,7} , Rahmsauce _{A,G} , Reis und Erbsen-Möhrengemüse Obst
Freitag	Rührei, Kartoffelstampf _G und Blattsalat _J Dessert: Gebäck _{A,C,G,L}

1 = Farbstoff, 2 = geschwärzt, 3 = Konservierungsstoffe, 4 = Schwefeldioxid, Sulfid, 5 = mit Phosphat, 6 = mit Antioxidationsmittel, 7 = mit Geschmacksverstärker, 8 = gewachst, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = mit Zuckerarten, 11 = enthält Phenylalaninquelle, 12 = Stabilisator, 13 = chininhaltig, 14 = koffeinhaltig, A = Glutenhaltiges Getreide, B = Krebstiere, C = Eier, D = Fisch, E = Erdnüsse, F = Soja, G = Milch, H = Schalenfrüchte, I = Sellerie, J = Senf, >K = Sesamsamen, L = Lupine, M = Weichtiere

* Dieser Speisenplan wurde in Anlehnung an die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. erstellt