



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

29.07.-02.08.2024

Woche 1

Montag	Nudeln mit Veggi-Bolognesesauce _F , Rohkostsalat _J Dessert: Obst
Dienstag	Reis-Gemüsesuppe _I mit Vollkornbrot _A Dessert: Joghurt _G
Mittwoch	Schitzel Wiener Art _A mit Sauce _A und Kartoffeln, Prinzess-Bohnen Dessert: Pudding _G
Donnerstag	Penne mit Tomatensauce, Blattsalat _J Dessert: Obst
Freitag	Backfisch mit Sauce, Reis und Möhrengemüse Dessert: Griesbrei _{A,G}

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