



Speisenplan*

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

AQA des ASB mbH

27.09-01.10.2021

Woche 2

Montag	Nudeln mit Bolognesesauce und Rohkostsalat _J Dessert: Obst
Dienstag	Kartoffel-Rübchen-Auflauf _{A,G} Dessert: "Leckermäulchen" _G
Mittwoch	Panierter Fisch _{A,C,G} mit Reis und Blattsalat _J Dessert: Obst
Donnerstag	Putengeschnetzeltes mit Nudeln _A und Erbsen-Möhrengemüse _{A,G} Dessert: Pudding _G
Freitag	Hühnersuppe _G mit Vollkornbrot _A Dessert: Dampfnudel _{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